

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ИЗУМРУД»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШОР «Изумруд»
от «20» июля 2023 год
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
СШОР «Изумруд»
_____ С.В. Похно
«___» _____ 2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

г. Славянск-на-Кубани
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III.	Система контроля	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	34
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	42
IV.	Рабочая программа по виду спорта)	46
4.1	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	46
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	57
4.3.	Учебно – тематический план	68
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	81
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	84
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	84

6.2.	Кадровые условия реализации Программы	87
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	88

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»¹ (далее – ФССП) в муниципальном автономном учреждении спортивная школа олимпийского резерва «Изумруд» (далее – Учреждение).

Настоящая Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- нормативными правовыми актами Учреждения.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формирование всестороннего физического и нравственного развития, физического воспитания обучающегося;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 г., регистрационный № 71655).

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности;

- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно – тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно – тренировочный этап (спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений Российской Федерации.

Спортивное плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к быстрому преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

В настоящее время существуют такие способы спортивного плавания как кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. К технике движений, выполняемых при использовании каждого из этих способов, согласно правилам соревнований, предъявляются определенные требования. Кроль на груди занимает доминирующее положение в спортивных соревнованиях.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТЭ)
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее ЭССМ)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	2	7
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	9
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам

спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке и (или) уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» с учетом сроков спортивной подготовки по отдельным этапам реализации и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»².

Таблица 2

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	15	30
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	7	14

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3 Программы.

² Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936	1040

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки³.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации Программы в Организации используются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия.

³ п. 46 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно подбираются средства и методы обучения. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды занятий: групповые; индивидуальные; смешанные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышать показатель единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечение требований по соблюдению требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые	-	

	учебно-тренировочные мероприятия	
--	----------------------------------	--

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план Краснодарского края и муниципального образования Славянский район, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава сборной команды.

Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «плавание», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований отражается в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Организации в соответствии с единым календарным планом муниципальных, региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии этапу/году подготовки. В таблица 5 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно – тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на других этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Работа по планам самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение учебно-тренировочного года в пределах часов, указанных в годовом плане спортивной подготовки. В рамках годового календарного графика объём времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом занятий, целями и задачами, а также

психовозрастными особенностями занимающихся, с учётом соблюдения техники безопасности.

Виды деятельности обучающихся по реализации планов самостоятельной подготовки в период активного отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- самоконтроль в процессе самостоятельной подготовки.

Тренер-преподаватель в соответствии с планом самостоятельной работы обучающихся:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного инвентаря, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана;
- систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным инвентарем;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений, обучающихся в ходе реализации планов самостоятельной подготовки.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов

по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «плавание»;

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам бучения.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса: сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся определяются с 1 января по 31 декабря календарного года.

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой - на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Годовой учебно-тренировочный план указан в таблицах 6-8 Программы.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план. Этап начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			
		1-й год		2-й год	
		Недельная нагрузка в часах			
		6		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		2	
		%	час	%	час
1	Общая физическая подготовка	55-57	172-178	50-53	208-220
2	Специальная физическая подготовка	18-21	56-66	23-25	96-104
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0	1-2	4-8
4	Техническая подготовка	16-19	50-59	16-19	67-79
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	9-19	3-6	12-25
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	3-9	1-3	4-12
Общее количество часов в год		312		416	

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)									
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й	
		Недельная нагрузка в часах									
		12		12		14		16		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		3		3		3		3		3	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	43-46	268-287	43-46	268-287	43-46	313-335	32-35	266-291	32-35	300-328
2.	Специальная физическая подготовка	26-29	162-181	26-29	162-181	26-29	189-211	30-34	250-248	30-34	281-318
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-4	12-25	2-4	12-25	2-4	15-29	10-12	83-100	10-12	94-112
4.	Техническая подготовка	16-20	100-125	16-20	100-125	16-20	116-146	18-22	150-183	18-22	168-206
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-9	19-56	3-9	19-56	3-9	22-66	3-12	25-100	3-12	28-112
6.	Инструкторская и судейская практика	1-3	6-19	1-3	6-19	1-3	7-22	2-4	17-33	2-4	19-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	12-25	2-4	12-25	2-4	15-29	2-4	17-33	2-4	19-37
Общее количество часов в год		624		624		728		832		936	

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план. Этап совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства					
		1-й год		2-й год		3-й год	
		Недельная нагрузка в часах					
		20		20		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		4		4		4	
		%	час	%	час	%	час
1	Общая физическая подготовка	18-22	187-229	18-22	187-229	18-22	187-229
2	Специальная физическая подготовка	40-45	416-468	40-45	416-468	40-45	416-468
3	Участие в спортивных соревнованиях	12-14	125-146	12-14	125-146	12-14	125-146
4	Техническая подготовка	18-22	187-229	18-22	187-229	18-22	187-229
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-13	31-135	3-13	31-135	3-13	31-135
6	Инструкторская и судейская практика	2-4	21-42	2-4	21-42	2-4	21-42
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	42-62	4-6	42-62	4-6	42-62
Общее количество часов в год		1040		1040		1040	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается приказом по учреждению на каждый учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа является одной из основных задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе тренером-преподавателем. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. В воспитательной работе – тренер - преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	Согласно плану инструкторской и судейской практики (УТЭ; ЭССМ)
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	

2.1.1	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	1 квартал
2.1.2	Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	2-4 квартал
2.1.3	Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием.	3 квартал
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно –тренировочных занятий	Согласно учебно-тематическому плану спортивной подготовки на соответствующем этапе
2.2.1	Формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2	Обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3	Знание и соблюдение основ правильного питания	
2.2.4	Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
2.3.1	Дни здоровья и спорта.	ЭНП – май УТЭ – июль ЭССМ- октябрь
2.3.2	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал
3.	Патриотическое воспитание спортсменов	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России для всех этапов подготовки	
3.1.1	День защитника Отечества	февраль
3.1.2	День космонавтики	апрель
3.1.3	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4	День России День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5	День государственного флага РФ	август
3.1.6	День Героев Отечества	декабрь
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.3	Формирование уважения к российским спортсменам - героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.4	Беседы, встречи, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	Март –ЭНП Ноябрь – УТЭ
4.	Развитие творческого мышления	

4.1.	формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	
4.1.1	Семинары и мастер-классы для обучающихся	ЭНП- февраль, УТЭ- октябрь ЭССМ- декабрь
4.1.2	Посещение музеев, выставок, посвященных достижениям в спортивной деятельности.	ЭНП- январь, УТЭ- ноябрь ЭССМ- октябрь
4.2	Формирование теоретических основ развитие творческого мышления	Для всех групп подготовки
4.2.1	Беседы на тему: «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения».	апрель
4.2.2	Диспуты на тему: «Саморазвитие», «Я и моя команда», «Все возможно изменить?!».	
5.	Просветительская работа с обучающимися, родителями/законными представителями для формирования правовых знаний.	
5.1	Беседы об информационной безопасности и зависимости.	первое полугодие
5.2	Правила поведения обучающегося на спортивном объекте.	
5.3	Ответственность за правонарушения.	
5.4	Профилактика и предупреждение асоциального поведения.	второе полугодие
5.5	Встречи с представителями правоохранительных органов (сотрудниками полиции, участковыми по делам несовершеннолетних)	

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, профилактической направленности, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся в образовательном процессе должно стать непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 10.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

Таблица 10

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Беседы, диспуты, лекции по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	1-2 раза в год	Использовать информационные ресурсы, представленные на официальных сайтах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Честный спорт»	По назначению	Проведение викторины на физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период школьных каникул.
	Онлайн обучение на сайте	январь	Прохождение онлайн-курса –

	РУСАДА (обучающихся совместно с родителями, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)		это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Дебаты, диспуты и дискуссии	Согласно годовому плану	Формирование у молодёжи убеждения о недопустимости допинга в спорте
	Деловые игры (агитбригады)	1-2 раза в год	Создание антидопингового движения среди обучающихся
	Исследовательские проекты	По назначению	Участие в информационно-методической деятельности по антидопинговой пропаганде
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Антидопинговые образовательные семинары по факту	Согласно годовому	Развитие знаний, умений,

	нарушений антидопинговых правил спортсменами	плану	навыков и социальных установок, как правило, с предварительной подготовкой участников
	Участие в интерактивных мероприятиях (спортивные мероприятия, флэш-мобы, мастер-классы, «Зарядка с Чемпионом»)	июнь сентябрь	Пропаганды здорового образа жизни и развития антидопингового мировоззрения
	Антидопинговое образование спортсменов	1 раз в год	формирование у спортсменов в процессе обучения практической способности и готовности применять эти знания в конкретной деятельности связанных с неприятием допинга
	Антидопинговое образование тренеров-преподавателей и других специалистов, участвующих в образовательном процессе	1 раз в год	Участие педагогического состава в районных, региональных семинарах, курсах повышения квалификации по вопросам антидопинга в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий. Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии гребного спорта, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением

упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правило заполнения судейских карточек, категорию сложности и теоретическую оценку акробатических элементов, работу секретариата, а также правило выставление оценок при выполнении соревновательных программ за: акробатику, технику ног, танцевальные фигуры, композицию, общее впечатление. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил соревнований по виду спорта «плавание» должно проходить последовательно, от раздела к разделу.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 11.

Таблица 11

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
	Инструкторская практика		
Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	январь - апрель	Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя	сентябрь-ноябрь	<p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения в течение года к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе
Судейская практика			
	Теоретические занятия	май-сентябрь	Изучение правил соревнований по виду спорта «плавание». Разборы соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями. Совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.
	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.	февраль сентябрь	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства на соревнованиях по ОФП.
Инструкторская практика			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	декабрь-февраль	Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл;
	Проведение тренировочных занятий в группах на УТЭ подготовки; прове-	апрель-октябрь	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора по спорту;
			- составление конспекта учебно-

	дение мастер-классов.		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; освоение навыков наставничества; формирование склонности к педагогической работе
Судейская практика			
	Теоретические занятия	февраль ноябрь	Участие спортсменов в семинарах, курсах по подготовке судей, проводимых районной, краевой Федерациями вида спорта «плавание». Изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработка технической документации, составлении положений о соревнованиях.
	Участие в судействе школьных, муниципальных, региональных соревнований.	февраль ноябрь	Практика судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и муниципального уровней.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено в учреждение только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

Начиная с учебно–тренировочного этапа первого года обучения, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов учреждением осуществляется медицинское, медико – биологическое сопровождение учебно – тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- контроль за проведением медицинских осмотров, в том числе организация и контроль углубленного медицинского обследования обучающихся;
- контроль за проведением дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни и травмы.

К медико – биологическому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно – тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико – биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в учебно – тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится обучающийся. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств учебно – тренировочного занятия, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха обучающегося.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно – тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма обучающегося.
- оптимальное сочетание применяемых в учебно – тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры учебно – тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности обучающихся, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности обучающегося и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого учебно – тренировочного занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть учебно – тренировочного занятия; тщательный подбор мест проведения учебно – тренировочных занятий и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки);

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями.

Психологические средства восстановления нормализуют психоэмоциональное состояние, снижают уровень тревожности и т. д. Условно их разделяют на психопедагогические и психогигиенические. Психопедагогические средства восстановления включают в себя средства воздействия на оптимальный моральный климат в коллективе, положительные эмоции, комфортные условия быта и трудовых процессов, интересные формы разнообразного отдыха и прочее.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя гигиенические, физические и фармакологические. В состав медико – биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витамина, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом, и т.д.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно – тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период учебно – тренировочного занятия), повышения эффективности учебно – тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в учреждении представлены в Таблице № 12.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение
восстановительных средств.**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	Постоянно
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно

Ш. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно – тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки. Виды аттестации обучающихся в Учреждении: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в декабре) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно–переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, по результатам прохождения тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. В Учреждение существует зачетная система оценки прохождения аттестации обучающимися.

Неудовлетворительные результаты или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической

задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в указанные Учреждением сроки. Учреждение, обязано создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года, с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз Учреждением создается комиссия. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание», является обязательной.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании (свидетельство об окончании обучения). Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из Учреждения, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

На основании нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровней спортивной квалификации (спортивные разряды) по этапам спортивной подготовки указанных в ФССП по виду спорта «плавание»,

Учреждение разрабатывает и утверждает локальным актом нормативные требования по каждому году обучения для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 13 – 15.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			НП-1		НП-2	
			Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,5 6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 5	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +4 +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 110	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,1 10,6		не более 9,8 10,3	
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5 3		не менее 4 3,5	
2.4.	И.п.– стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			5.50	6.20	5.40	6.15	5.30	6.10	5.20	6.05	5.10	6.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			13	7	15	8	17	9	19	11	21	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+4	+5	+5	+7	+6	+9	+7	+11	+8	+12
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			9,3	9,5	9,0	9,4	8,7	9,3	8,4	9,2	8,1	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	130	150	135	160	140	170	150	185	160
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее									
			4,0	3,5	4,4	3,6	4,6	3,7	4,8	3,8	5,0	4,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее									
			3	3	3	4	4					

2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее									
			7,0	8,0	7,5	8,5	8,0	9,0	8,5	9,5	9,0	10,0
1. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			ЭССМ-1		ЭССМ-2		ЭССМ-3	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			9.20	10.40	8.50	10.20	8.20	10.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			8	-	9	-	10	-

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			-	15	-	16	-	18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+9	+13	+10	+14	+10	+14
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			8,0	9,0	7,8	8,9	7,6	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			190	165	200	170	210	175
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее					
			5,3	4,5	5,9	4,7	6,7	5,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее					
			5		5		5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее					
			45	35	46	36	48	38
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более					
			6,7	7,0	6,5	6,8	6,3	6,6
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Методические указания к выполнению контрольных упражнений представлены в Таблице № 16.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом члена комиссии вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей членам комиссии определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p> <p>При выполнении испытания по команде члена комиссии тестируемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Челночный бег 3x10 м	<p>Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш», тестируемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью</p>

	<p>тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестируемый начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега тестируемый помешал рядом бегущему; - тестируемый не пересек линию во время разворота любой частью тела.
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тестируемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Тестируемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Тестируемый имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине</p>	<p>Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p>

	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное тестируемому.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
<p>Бег 30 м.</p>	<p>Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.</p> <p>Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!»
<p>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад</p>	<p>Испытание (тест) выполняется из исходного положения стоя. Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах. На количество раз.</p> <p>Техника выполнения испытания</p> <p>Обучающийся, взявшись перед собой за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад и вперед.</p> <p>Подвижность плечевого сустава оценивают в количестве выполненных полных выкрутов.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание рук в локтевых суставах; - зигзагообразные движения туловищем;
<p>Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги</p>	<p>Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – две. Учитывается лучший результат.</p>

	При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места- со взмахом рук.
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Исходное положения - стоя, ноги врозь у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Для выполнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.
Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	И.П.- стоя, в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ногами произвести скольжение на груди. Прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе, положение «стрелочка». Без работы ног. оценивается: УТЭ - дальность скольжения. ЭССМ – время преодоления расстояния 11 м.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Уровень подготовки обучающегося по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, проводится в конце учебно – тренировочного года при выполнении контрольно – переводных нормативов.

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками представлены в Таблицах № 17-19.

Таблица № 17

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки



Начальный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни – это... О каком понятии идет речь?
2.	Раскройте понятие режим дня спортсмена.
3.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия на воде.
4.	Что из перечисленного относится к ценностям спорта: самосовершенствование, допинг, командный дух, честная игра, победа любой ценой?
5.	Олимпийские чемпионы по плаванию. (перечислить несколько).
Начальный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	История развития плавания в России.
2.	Чем отличается спорт от физической культуры?
3.	Какая должна быть температура в большом бассейне для пловцов? а) 24–28С° б) 24–27С° с) 25–28С°

	d) 25–27С°
4.	Что такое WADA (ВАДА) ?
5.	Что означает статическое плавание? a) отсутствие движения b) двигательные действия руками и ногами c) напряжение тела во время движений d) напряжение мышц рук и ног во время гребков

Таблица № 18

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на учебно – тренировочном этапе

Учебно – тренировочный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основные задачи физической культуры и спорта.
2.	Сколько периодов выделяют в изменениях функционального состояния организма человека во время учебно – тренировочных занятий или соревнований?
3.	Какая последовательность стилей в комплексном плавании? 1. спина, дельфин, брасс, вольный стиль 2. дельфин, спина, брасс, кроль 3. брасс, кроль, дельфин, спина 4. дельфин, спина, брасс, вольный стиль
4.	С какой целью было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)?
5.	Вольный стиль и кроль на груди это один и тот же стиль плавания? a) нет, это разные стили плавания b) да, это один и тот же стиль плавания, обращаясь к правилам соревнований по плаванию c) нет, вольный стиль — это любой из 4 видов плавания, а кроль на груди — это только один вид плавания d) все выше перечисленные ответы верны
Учебно – тренировочный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какие специальные физические качества пловца вы знаете?
2.	Перечислите спортивные разряды в плавании.
3.	Какая должна быть температура воздуха в спортивном бассейне закрытого типа? a) 26С° b) на 1-2С° выше температуры воды c) 27С° d) 28С°
4.	Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?
5.	Что означает динамическое плавание? a) плавание с помощью разнообразных двигательных действий b) неподвижное плавание c) плавание в команде «Динамо» d) фигуры в плавании
Учебно – тренировочный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	К какой группе видов спорта относится плавание?

	<ul style="list-style-type: none"> a) циклические b) ациклические c) смешанные d) повторно-интервальные
2.	<p>Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) дыхательная и сердечно-сосудистая b) мышечная и нервная c) выделительная и мышечная d) дыхательная и мышечная
3.	<p>Как зовут пловца и из какой он страны ниже на фото?</p>  <p>1. Евгений Коротышкин (Российская Федерация) 2. Райан Лохте (США) 3. Андрей Минаков (Российская Федерация) 4. Сунь Ян (Китай)</p>
4.	<p>Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.</p>
5.	<p>Эмблема, к какой Олимпиаде принадлежит ниже на фото?</p>  <p>1. Зимние Олимпийские игры, 2014 год, Россия, Сочи 2. Летние Олимпийские игры, 2012 год, Великобритания, Лондон 3. Зимние Олимпийские игры, 1984 год, Югославия, Сараево 4. Летние Олимпийские игры, 1980 год, СССР, Москва</p>
Учебно – тренировочный этап четвертого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Как расшифровывается МОК? Как часто проводятся Олимпийские игры?
2.	<p>Сколько стилей плавания существует в спортивном плавании?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 2 2. 4

	3. 6 4. 5
3.	Что такое темп? а) количество движений на дистанции б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени в) количество вдохов-выдохов г) длительность двигательного цикла
4.	Если спортсмену по медицинским показаниям необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?
5.	На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции? а) на 3 б) на 2 в) на 1,5 г) на 4
Учебно – тренировочный этап пятого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
2.	Что больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
3.	Что обозначает Олимпийская символика, 5 разноцветных колец на белом фоне? 1. Единство всех стран в период Олимпийских игр, мир, дружба. Кольца обозначают пять человеческих рас (негроидная, монголоидная и т.д.) 2. Пять переплетенных разноцветных колец, они означают — дружбу и единение спортсменов пяти материков: голубое кольцо — цвет Европы, желтое — Азии, черное — Африки, зеленое — Австралии, красное — Америки. 3. Все выше перечисленные варианты верны 4. Ни один из вариантов не верен.
4.	К какой группе веществ относятся нандролон, деканоат и метенолон?
5.	В каком возрасте рекомендовано начать заниматься спортивным плаванием? 1. в любом возрасте, без всяких ограничений 2. от 6-8 лет, при отсутствии противопоказаний к здоровью 3. от 15 лет, при отсутствии противопоказаний к здоровью 4. от 10 лет, при отсутствии противопоказаний к здоровью

Таблица № 19

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства	
№ п/п	Вопрос
1.	Дайте понятие соревновательной нагрузке.
2.	Дайте понятие учебно – тренировочному занятию. Раскройте цели.
3.	Может ли спортсмен отказаться от процедуры прохождения допинг – контроля?
4.	Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди? а) при движении ноги вниз б) при движении ноги вверх в) при движении ноги вверх и вниз

	d) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
5.	На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине? a) на 2 b) на 3 c) на 4 d) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.
6.	Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине? a) при движении ноги вниз b) при движении ноги вверх c) при движении ноги вверх и вниз d) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Основной формой организации проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, является основой для предстоящих занятий.

Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки.

В плане тренировки уточняются — конкретные — задачи, подбор — упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости т.д.

Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривается — снижение физической нагрузки, повысив в то же время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты.

Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Таблица 19

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние, 1 - незначительное влияние.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных — свойств, обеспечивающих выполнение — двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Мышечная сила — это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость — способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости — мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости — упражнения циклического характера — ходьба, бег, плавание, и ациклического характера — игры.

Гибкость. Гибкость - Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомических особенностей суставов; эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим.

Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Методы обучения – теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;

- наглядные,
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом — необходимо уделить внимание — каждому индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

С детьми младшего школьного возраста команды — используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных — пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции. К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть: преимущественно направленным на освоение спортивной техники; преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно - конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено - конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по — целостно-раздельному — пути, — который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще – методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный – (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации отдельных элементов.

Соревновательный (контрольный) метод тренировки — это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях, близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции — (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.

- **Средства тренировки.** Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы:
- общеподготовительные упражнения,
- специально - подготовительные упражнения,
- соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта (кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения).

Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально - подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами.

Этот раздел подготовки является основным для квалифицированных спортсменов.

Соревновательные упражнения включают в себя преодоление дистанций основным способом в полной координации движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие,
- специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития спортсменов;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при изучении плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из исходного положения «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи: формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде как подготовка к изучению техники спортивного плавания; устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;

- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдох и в воду;
- скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях: устранения инстинктивного страха перед водой и быстрого освоения в непривычной среде; подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом изучения наряду с упражнениями.

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;

- игры с всплыванием и лежанием на воде,
- игры с выдохами в воду,
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорного положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой — при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки;
- в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры — все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом, насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации);
- плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;
- плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности:

1. скольжение и первые гребковые движения;
2. отталкивание, группировка, вращение и постановка ног на щит;
3. подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста.

Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногам и при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантам и дыхания;
- плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок;

- плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем;
- плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки;
- плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку;
- плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем;
- плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;
- плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук;
- плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками;
- плавание двух- и много ударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами;
- плавание со слитным согласованием движений рук и ног;
- плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания;
- дыханием через два — три цикла;
- дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками;
- плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер);
- плавание с отдельным согласованием движений рук и ногами и со слитным согласованием;
- плавание с различным согласованием дыхания;
- плавание брассом на спине с отдельным слитным согласованием движений руками и ногами;
- плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты:

- поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;

- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем;
- открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;
- повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты:

- варианты техники старта с тумбочки при плавании и кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук);
- старт с захватом;
- старт «пружиной»;
- старт из воды при плавании на спине, старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400м способами кроль на груди, на спине и брассом;
- проплывание способом баттерфляй 100м;
- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100м);
- плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м;
- проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5х6х100м, 2х3х200м, 400+200м;
- проплывание отрезков 25 и 50м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4х6х25м со старта различными способами, 4х6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др.,
- эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки являются:

1. Укрепление здоровья;
2. Приобретение разносторонней физической подготовленности;

3. Овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
4. Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием;
5. Воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Тематический курс начальной подготовки:

1. Общая физическая подготовка (на суше).

Общеразвивающие физические упражнения:

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка (на суше, в воде).

Специальные физические упражнения:

- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника,
- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

Плавательная подготовка:

- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей,
- быстроты реакции на стартовый сигнал;
- прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук;
- старты из различных положений;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.
- игры и развлечения на воде: Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит?», «Прыжки в обруч».

3. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

- имитационные упражнения;
- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

4. Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая.

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития активной и пассивной тактики.

Психологическая подготовка:

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике.

Теоретическая подготовка:

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

Понятие о травматизме.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тестирование, участие в соревнованиях:

тестирование по учебным контрольным нормативам контрольные старты (согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).

По окончании этапа начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов. Обучающиеся, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта, могут получить справку о прохождении курса начальной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами являются:

1. Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
2. Развитие скоростно-силовых возможностей;
3. Воспитание общей выносливости;
4. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
5. Выбор узкой специализации;
6. Воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции;
7. Развитие адаптации к психологической — напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки;
8. Расширение соревновательной практики.

Примерный тематический курс тренировочного этапа подготовки

1. Общая физическая подготовка (на суше)

Общеразвивающие физические упражнения:

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка (на суше, в воде):

Специальные физические упражнения:

- упражнения для развития координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.

Плавательная подготовка:

Упражнения для развития аэробной и анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

- имитационные упражнения;
- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; старты из различных исходных положений.

Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка.

Психологическая подготовка:

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);

- упражнения для развития активной и пассивной тактики;
- упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;
- упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;
- упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Структура и содержание Дневника обучающегося.

Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4. Тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

- самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»;
- семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа;
- участие в судействе школьных соревнований;
- участие в соревнованиях различного уровня,

- сдача контрольных нормативов.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование учебно-тренировочного занятия принимает все более индивидуализированный характер. Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (смешанная аэробно-анаэробная направленность работы).

Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства.

К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

1. Общая физическая подготовка (на суше)

Ходьба и бег:

- ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками;
- ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах;

– ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления;

– бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса:

– из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– то же, но в упоре лежа сзади;

– сгибание и разгибание туловища в и.п. лежа на спине;

– подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи:

– наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону;

– наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища;

– из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук;

– в том же исходном положении, поднимание прямых ног вверх;

– из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:

– маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем;

– повороты туловища;

– сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах;

– круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения:

– движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием;

– прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»;

– на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.)

– из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча;

– передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки:

– прыжки в длину и высоту с места, с разбега;

– прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения:

– перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись;

– кувырки вперед и назад в группировке;

– кувырок вперед с шага;

– мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры:

– игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний;

– «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»;

– игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Специальная физическая подготовка.

На этапах совершенствования спортивного мастерства на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди:

– плавание с полной координацией движений;

– плавание с помощью движений одними руками;

– плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;

– плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок;

плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем;

плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине:

– плавание с полной координацией движений;

– плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;

– плавание с помощью движений ногами и одной руки;

– плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку;

– плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем;
- плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;
- плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук;
- плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками;
- плавание двух и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами;
- плавание со слитным согласованием движений рук и ног;
- плавание двуударным слитным дельфином с задержкой дыхания;
- дыханием через два – три цикла;
- дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс:

- плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками;
- плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;
- плавание с различным согласованием дыхания;
- плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами;
- плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты:

- поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;
- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем;
- открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;
- повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты:

- варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук);
- старт с захватом;
- старт «пружиной»;
- старт из воды при плавании на спине;
- старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Силовая подготовка:

- Методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений;
- Методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных отягощений;
- Методы повторного упражнения с использованием статических положений тела;
- Неспецифические методы воспитания силовых способностей (методы электростимуляций и пассивного растяжения мышц).

Таблица 20

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объёмов нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства (км)

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3-й	1750-2050	2050-2350	2250-2550

4.3. Учебно - тематический план

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Разделы подготовки	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки первый год обучения	Общая физическая подготовка	172-178	Январь-декабрь	легкоатлетические упражнения: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.
	Специальная физическая подготовка	56-66	Январь-декабрь	упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал; игры и развлечения на воде;
	Техническая подготовка	50-59	Январь-декабрь	специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

	Тактическая подготовка	2-4	Март-декабрь	упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики.
	Теоретическая подготовка	4-8	январь	История возникновения вида спорта и его развитие
			февраль	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
			март	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
			апрель	Закаливание организма
			май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
			июнь	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
			июль	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
			август	Режим дня и питание обучающихся
	сентябрь - декабрь	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		
	Психологическая подготовка	3-7	Январь-декабрь	задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»;
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1-4	Январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	2-5	май декабрь	тестирование по учебным контрольным нормативам, контрольные старты (согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).

Этап начальной подготовки второй год обучения	Общая физическая подготовка	208-220	Январь-декабрь	строевые и порядковые упражнения; легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; общеразвивающие упражнения; упражнения без предметов; упражнения с предметами; акробатические упражнения подвижные игры и эстафеты; спортивные игры.
	Специальная физическая подготовка	96-104	январь-декабрь	упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал; игры и развлечения на воде; прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук;
	Участие в спортивных соревнованиях	4-8	февраль март октябрь	официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия муниципального уровня;
	Техническая подготовка	67-79	январь-июнь сентябрь - декабрь	специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники стартов, поворотов. упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

				упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.
	Тактическая подготовка	3-5	январь-июнь сентябрь - декабрь	упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики.
	Теоретическая подготовка	5-12	январь	История возникновения вида спорта и его развитие
			февраль	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
			март	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
			апрель	Закаливание организма
			май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
			июнь	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
			июль	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
			август	Режим дня и питание обучающихся
			сентябрь - декабрь	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
	Психологическая подготовка	4-8	Январь-декабрь	задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2-6	январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;

	Тестирование и контроль	2-6	май декабрь	тестирование по учебным контрольным нормативам, контрольные старты (согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).
Учебно-тренировочный Этап 1-й – 2-й год обучения	Общая физическая подготовка	268- 287	январь- декабрь	легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.
	Специальная физическая подготовка	162- 181	январь- декабрь	Специальные физические упражнения: упражнения для развития координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.
	Участие в спортивных соревнованиях	12-25	Согласно календар- ному плану	Участие в спортивных соревнованиях муниципального, регионального уровня.
	Техническая подготовка	100- 125	январь- июнь сентябрь - декабрь	Плавательная подготовка: Упражнения для развития аэробной и анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней. Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения на воде.

	Тактическая подготовка	5-17	январь-июнь сентябрь - декабрь	упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).
	Теоретическая подготовка	10-22	январь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
			май	История возникновения олимпийского движения
			сентябрь-апрель	Режим дня и питание обучающихся
			декабрь-май	Физиологические основы физической культуры
			декабрь-май	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
	Психологическая подготовка	4-17	январь-декабрь	задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.
Инструкторская и судейская практика				6-19

			февраль-сентябрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6-15	январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	6-10	декабрь	Промежуточная аттестация
Учебно-тренировочный этап 3-й год обучения	Общая физическая подготовка	268-287	январь-декабрь	легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; упражнения для развития координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.
	Специальная физическая подготовка	162-181	январь-декабрь	Специальные физические упражнения: упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Упражнения для развития аэробной и анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание с лопатками и с тормозами.
	Участие в спортивных соревнованиях	12-25	Согласно календарному плану	Участие в спортивных соревнованиях муниципального, регионального уровня.
	Техническая подготовка	100-125	январь-июнь сентябрь - декабрь	Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания. Учебные прыжки в воду. Старты и повороты. Игры и развлечения на воде.

	Тактическая подготовка	5-17	январь-июнь сентябрь - декабрь	упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).
	Теоретическая подготовка	10-22	январь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
			май	История возникновения олимпийского движения
			сентябрь-апрель	Режим дня и питание обучающихся
			декабрь-май	Физиологические основы физической культуры
			декабрь-май	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
			январь- май	Правила вида спорта
	Психологическая подготовка	4-17	январь-декабрь	задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.
	Инструкторская и судейская практика	6-19	сентябрь-ноябрь	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
			февраль-сентябрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя.

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6-15	январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	6-10	декабрь	Промежуточная аттестация
Учебно-тренировочный этап 4-й год обучения	Общая физическая подготовка	266-291	январь-декабрь	Бег. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше Упражнения для развития выносливости на воде. Упражнения для развития скоростной выносливости на воде. Игровые упражнения.
	Специальная физическая подготовка	250-248	январь-декабрь	Проплывание дистанций на выносливость. (400м в/с; 800м в/с;1500м в/с) Проплывание дистанций на скорость. (10 м в/с; 50м в/с) Ускорение на короткие отрезки с поворотом. Плавание на объем с низкой интенсивностью. Плавание поочередно одной рукой, затем другой рукой, на координацию. Эстафетное плавание, игра в водное поло
	Участие в спортивных соревнованиях	83-100	Согласно календарному плану	Участие в соревнованиях различного уровня
	Техническая подготовка	150-183	январь-июнь сентябрь - декабрь	Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Старт из воды, повороты. Совершенствование техники плавания способом брасс.
	Тактическая подготовка	25-100	январь-декабрь	Активная тактика. Пассивная тактика. Тактика спрутов. Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.
	Теоретическая подготовка		январь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
			май	История возникновения олимпийского движения
сентябрь-апрель			Режим дня и питание обучающихся	
		декабрь-май	Физиологические основы физической культуры	

			декабрь-май	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
			январь- май	Правила вида спорта
	Психологическая подготовка		январь-декабрь	обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях; приемы моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы; профилактика невротических реакций у спортсменов;
	Инструкторская и судейская практика	17-33	сентябрь-ноябрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия. Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	17-33	в переходный период спортивной подготовки	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления; медико-биологические средства.
	Тестирование и контроль		декабрь	Промежуточная аттестация
Учебно-тренировочный этап 5-й год обучения	Общая физическая подготовка	300-328	январь-декабрь	Бег. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше Упражнения для развития выносливости на воде. Упражнения для развития скоростной выносливости на воде. Игровые упражнения.
	Специальная физическая подготовка	281-318	январь-декабрь	Проплывание дистанций на выносливость. (400м в/с; 800м в/с;1500м в/с) Проплывание дистанций на скорость. (10 м в/с; 50м в/с) Ускорение на короткие отрезки с поворотом. Плавание на объем с низкой интенсивностью. Плавание поочередно одной рукой, затем другой рукой, на координацию. Эстафетное плавание, игра в водное поло

	Участие в спортивных соревнованиях	94-112	Согласно календарному плану	Участие в соревнованиях различного уровня
	Техническая подготовка	168-206	январь-июнь сентябрь - декабрь	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Старты с тумбочки, повороты. Совершенствование комплексного плавания 100м, 200м. Проплавание дистанций разными стилями с контролем технической подготовленности.
	Тактическая подготовка	28-112	январь-декабрь	Активная тактика. Пассивная тактика. Тактика спрутов. Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения
Теоретическая подготовка			январь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
			май	История возникновения олимпийского движения
			сентябрь-апрель	Режим дня и питание обучающихся
			декабрь-май	Физиологические основы физической культуры
			декабрь-май	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
	январь- май		Правила вида спорта	
	Психологическая подготовка		январь-декабрь	Совершенствование психической регуляции движений при выполнении различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Управление стартовыми состояниями
	Инструкторская и судейская практика	19-37	сентябрь-ноябрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия. Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	19-37	в переходный период спортивной подготовки	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления; медико-биологические средства.
	Тестирование и контроль		декабрь	Промежуточная аттестация

Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	187-229	январь-декабрь	Бег. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше Упражнения для развития выносливости на воде. Упражнения для развития скоростной выносливости на воде. Игровые упражнения.
	Специальная физическая подготовка	416-468	январь-декабрь	Плавание на объем с низкой интенсивностью. Плавание поочередно одной рукой, затем другой рукой, на координацию. Плавание с сопротивлением. Дробное проплывание стартовой дистанции. Серии на средние дистанции с большим отдыхом.
	Участие в спортивных соревнованиях	125-146	Согласно календарному плану	Участие в соревнованиях различного уровня
	Техническая подготовка	187-229	январь-июнь сентябрь - декабрь	Совершенствование техники плавания (индивидуализация стилей). Серии на средние дистанции с большим отдыхом. Стартовые прыжки по сигналу. Ускорение на короткие отрезки с поворотом.
	Тактическая подготовка	31-135	январь-декабрь	Активная тактика. Пассивная тактика. Тактика спрутов. Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения
	Теоретическая подготовка		сентябрь	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
			октябрь	Психологическая подготовка
			ноябрь	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
			декабрь	Тестирование и контроль
			январь	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
февраль-май			Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	
Психологическая подготовка	январь-июнь		Управление стартовыми состояниями приемы моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы;	

			сентябрь - декабрь	профилактика невротических реакций у спортсменов; Совершенствование психической регуляции движений при выполнении различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений.
	Инструкторская и судейская практика	21-42	декабрь-февраль апрель-октябрь февраль ноябрь	Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора по спорту; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; освоение навыков наставничества; формирование склонности к педагогической работе. Практика судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и муниципального уровней.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	42-62	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	Тестирование и контроль		декабрь	Промежуточная аттестация

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Перечень спортивных дисциплин плавания в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице 21.

Таблица 21

Перечень спортивных дисциплин вида спорта «плавание»

№ п/п	Наименование спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		007	001	1	6	1	1	Я
1	Вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	Вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	Вольный стиль 100 м(бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	Вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	Вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
7	Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
8	Вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
9	Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
10	Вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
11	Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
12	На спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
13	На спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
14	На спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
15	На спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
16	На спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
17	На спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
18	Батерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
19	Батерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
20	Батерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
21	Батерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
22	Батерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
23	Батерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
24	Брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
25	Брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
26	Брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
27	Брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
28	Брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
29	Брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
30	Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
31	Комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я

32	Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
33	Комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
34	Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
35	Эстафета 4x100 м – вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
36	Эстафета 4x100 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
37	Эстафета 4x200 м – вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
38	Эстафета 4x200 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
39	Эстафета 4x50 м – баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
40	Эстафета 4x50 м – брасс	007	050	1	8	1	1	Н
41	Эстафета 4x50 м – вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
42	Эстафета 4x50 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
43	Эстафета 4x50 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
44	Эстафета 4x50 м – на спине	007	049	1	8	1	1	Н
45	Эстафета 4x100 м – комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
46	Эстафета 4x100 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я

Примечание. Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин плавание обозначает возрастную категорию занимающихся:

Н - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

Требования к участию в соревнованиях по возрастным группам:

младшая группа: девушки 9-10 лет и юноши 9-10 лет, 11-12 лет;

средняя группа: девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;

старшая группа: девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;

юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;

женщины и мужчины без ограничения возраста.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Плавание вольным стилем означает, что участнику на дистанции разрешается плыть любым способом, исключением являются *комплексное плавание* и *комбинированная эстафета*, где вольный стиль – это любой другой способ, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.

При реализации Программы учитываются особенности спортивных дисциплин по виду спорта «плавание», включающие в себя следующие различия: способ преодоления дистанции; длина дистанции; длина дорожки бассейна; индивидуальное или командное исполнение. Данные особенности определяются в Программе и учитываются при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов, в том числе годового учебно - тренировочного плана, начиная с третьего года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «плавание».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

Расписание учебно - тренировочных занятий утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно - тренировочного процесса, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способности спортивного сооружения;
- не нарушены требования по соблюдению техники безопасности.

В Учреждении используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом действия ФССП;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Многолетний учебно - тренировочный процесс в Учреждении строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- одновременное воспитание физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого у детей и подростков указаны в таблице 22.

Таблица 22

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств в виде спорта «плавание»

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁴;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 23);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 24);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Ед. измер.	Кол-во изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна(волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

⁴ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

Руководящие работники - директор, заместитель директора, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

Педагогические работники - инструктор - методист, тренер - преподаватель.

Иные работники – медицинская сестра, специалист по закупкам, уборщик служебных помещений.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Уровень квалификации

Тренер-преподаватель и иные работники Учреждения, участвующие в реализации Программы должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Тренеры -преподаватели Учреждения не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно - методические ресурсы:

Дидактические:

1. Обучающие видеофильмы: «Техника спортивных способов плавания»; «Обучение технике спортивного плавания».

2. Видеозаписи соревнований, снятых в течение учебно - тренировочных занятий и на спортивных соревнованиях.

Контрольно - измерительные:

1. Контрольные нормативы;

2. Контрольно - переводные нормативы;

3. Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Список методических и учебных пособий:

1. Аверясов В.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел «Плавание» / Учебное пособие. - Москва: КНОРУС, 2021.

2. Горбунов Е.О., Машанов В.С., Машанов С.И. Плавание: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 102 с.

3. Григорьев А.П. Подготовка студентов – пловцов к соревнованиям/ Григорьев А.П., Залялова Э.Р., Петров А.Е., Лихачев В.Э., Шамгунова Г.М/ - Казань: КФУ, 2019. - 21 с.

4. Машанов В.С., Горбунов Е.О. Плавание: развитие координационных способностей/учебно-методическое пособие - Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – 23 с.;

5. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

7. Нечунаев И.В. Плавание. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2012 – 272 с.-ил.

8. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 95 с.

9. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008 -114 с.

Список Интернет – ресурсов:

1. Официальный сайт Всероссийской спортивной федерации вида спорта «плавание» <http://russwimming.ru>

2. Краснодарская краевая общественная организация «Спортивная федерация плавания» swimfed23.ru

3. Официальный сайт министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского <https://kubansport.krasnodar.ru/>
5. Официальный сайт российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>
6. Официальный сайт всемирного антидопингового агентства <https://www.wada-ama.org>
7. Официальный сайт олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
8. Официальный сайт международного олимпийского комитета <https://olympics.com/>