



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МО
«СПШОР по водным видам спорта»
Максименко Н.Ю.
2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Разработано на основе примерной
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки,
с учетом совокупности минимальных требований
федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «плавание»

Разработчики:
Инструктор – методист Царькова М.О.

г. Руза, 2026

Оглавление

I. Общие положения	3
1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «плавание»	3
2. Цель программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	5
4. Объем Программы	6
5. Виды (формы обучения)	6
6. Годовой учебно – тренировочный план	10
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	10
9. Планы инструкторской и судейской практики	12
10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств	15
III. Система контроля	19
11. Итоги освоения программы	19
11.1. Этап начальной подготовки	19
11.2. Учебно – тренировочный этап	19
11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	20
11.4. Этап высшего спортивного мастерства	21
12. Оценка результатов освоения Программы	21
13. Контрольные и контрольно – переводные нормативы	23
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
15. Учебно-тематический план	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
16. Особенности осуществления спортивной подготовки	46
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	49
17. Материально – технические условия реализации Программы	49
18. Кадровые условия реализации Программы	52
19. Информационно – методические условия реализации программы	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907 (далее – федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП)).

2. 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 и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

1. улучшение состояния здоровья и закаливание;
 2. устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
3. овладение жизненно необходимых навыков плавания;

4. обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
5. приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
6. воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
7. поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На учебно - тренировочном этапе (УТЭ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет. (базовая подготовка 1,2,3 год; спортивная специализация 4,5 года)

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших учебно-тренировочный этап и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (УТЭ) (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	3	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Зачисление лиц в СШОР на спортивную подготовку по плаванию, осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к учебно - тренировочным занятиям по плаванию.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки производится на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

На **этап НП** зачисляются лица, достигшие 7 лет в год зачисления, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Важна задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев, двигательной одаренности и психологических особенностей.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период подготовки в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

На **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3х лет** зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 9-ти и более лет и выполнившие 3, 2 или 1 юношеские спортивные разряды.

На **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3х лет** зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 9-ти и более лет и выполнившие 3, 2 или 1 спортивный разряды.

На **этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 12-ти и более лет и выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На **этап высшего спортивного мастерства** зачисляются одаренные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 14-ти и более лет и получившие спортивное звание «мастер спорта России».

Допускается проведение (при необходимости) учебно – тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку и соотношение объемов учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание и рассчитанным исходя из **астрономического часа (60 минут)** в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» *представлены в таблице 2*

Таблица 2

Этапы и годы спортивной подготовки									
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
Год обучения	1	2	1	2	3	4	5	28	30
Количество часов в неделю	6	9	12	12	14	16	18		
Общее количество часов в год	312	468	624	624	728	832	936	1456	1560

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по плаванию в ГБУ ДО МО «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» являются:

- учебно - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно - тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) *представлены в таблице 3.*

Таблица 3

№ 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 (НП)	Учебно-тренировочный этап (УТЭ) (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
1. Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП по подготовке к	-	-	21	21

	международным спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно- тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно- тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно- тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно- тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования;

Учебно – тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно – тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно – тренировочных сборов, проведенных в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 "плавание";
- - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТЭ) (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства в том числе с использованием дистанционных технологий;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики практика – проводиться с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении № 1 Программы, разработан с учетом пункта 15 федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП), Приложений № 2 и № 5 к федерального стандарта спортивной

подготовки (ФССП). К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Таблица 5

Виды подготовки	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22	10-22
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45	35-50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14	14-16
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22	17-22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3	1-3
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-4	1-4
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-6

7. Календарный план воспитательной работы *представлен в приложении №2.*

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. 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.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение задачи инструкторско-судейской практики начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, мастер-классов, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в плавании терминологией, проведения строевых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная, 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, отдельные тренировочные упражнения в основной части занятия.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся приучаются к самостоятельному ведению дневника, в котором отражаются тренировочные и соревновательные нагрузки, спортивные результаты. Проводится анализ выступления в соревнованиях.

Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятия, проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся на этапах высшего спортивного мастерства - подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Принимают участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи.

Для обучающихся в возрасте от 14 до 16 лет итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «Юный спортивный судья». Для обучающихся старше 16 лет – «Спортивный судья третьей категории», «Спортивный судья второй категории».

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики.

Этап	Группа	Время	Мероприятия	Сроки проведения	Мероприятие
	Инструкторская практика:				
УТЭ	УТЭ-1	2,5ч	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных упражнений
	УТЭ-2				
	УТЭ-3	3ч			
	УТЭ-4				
	УТЭ-5				
	УТЭ-1	2,5ч	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных упражнений в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	УТЭ-2				
	УТЭ-3	3ч			
	УТЭ-4				
	УТЭ-5				
	Судейская практика:				
	УТЭ-1	2,5ч	Теоретические занятия (беседы,	В течение года	Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Права и обязанности
	УТЭ-2				
	УТЭ-3	3ч			

	УТЭ-4 УТЭ-5	5ч	семинары, лекции)		участников, представителей. Изучение разделов правилсоревнований. Прохождение дистанции, требования к стилям плавания и отдельным дисциплинам: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль, комплексное плавание, эстафетное плавание, старт,поворот.
	УТЭ-1 УТЭ-2	2,5ч	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья «спортивный судья «Юный спортивный судья»
	УТЭ-3	3ч			
	УТЭ-4 УТЭ-5	5ч			
ССМ ВСМ	Инструкторская практика:				
	ССМ	2,5ч	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспектотдельных частей занятия
	ВСМ	3ч			
	ССМ	2,5ч	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	ВСМ	3ч			
	Судейская практика:				
	ССМ	2,5ч	Теоретические занятия	В течение года	Календарь спортивных мероприятий. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, возраста и подготовленности участников. Углубленное изучение разделов правил прохождения дистанций, стилей плавания. Права и обязанности судей. Рефери, стартер, судья-секундометрист, судья при участниках, старший судья на повороте, судьи на повороте, судья по технике, главный секретарь, секретарь, старший судья на финише, судья на финише. Обязанности и праваглавного судьи соревнований, его заместителей,главного секретаря.
	ВСМ	3ч			
	ССМ	2,5ч	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья «спортивный
	ВСМ	3ч			

					судья «Юный спортивный судья»», «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	--	--	--

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

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
НП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
УТЭ	Врачебно-педагогические наблюдения	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	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
ССМ, ВСМ	Врачебно-педагогические наблюдения	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 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Таблица 8

План восстановительных мероприятий:

1.	Восстановительные средства и мероприятия		
1.1.	Пассивный отдых.	Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).	Сентябрь-август
1.2.	Активный отдых.	После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.	Сентябрь-август
1.3.	Педагогические средства.	Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.	Сентябрь-август
1.4	Психологические средства.	Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:	Сентябрь-август

		- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	
--	--	--	--

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно - тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы:

педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

- педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно - тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно - тренировочного процесса и включают:
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно - тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- - «компенсаторное» плавание
- - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно - тренировочного занятия, между учебно - тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- - учебно - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- - рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На **этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с **учебно - тренировочного этапа** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении

количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно - тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов 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.

По результатам промежуточной аттестации формируется рейтинг обучающихся для каждого этапа спортивной подготовки, на основании которого выносится решение о переводе, зачислении на следующий год, этап спортивной подготовки. Критерием принятия решения о переводе обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки является выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовки, а также наличие уровня спортивной подготовки у спортсмена.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШОР с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Тест для промежуточной аттестации:

1. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:
 - а) умение плавать спортивными способами;
 - б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
 - в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.
2. Какого вида плавания не существует в классификации:
 - а) прикладное плавание;
 - б) узорное плавание;
 - в) спортивное плавание.
3. Какой способ плавания не является спортивным:
 - а) кроль на спине;
 - б) брасс;
 - в) брасс на спине;
 - г) кроль на груди.
4. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:
 - а) эстафеты;
 - б) заплывы в естественных водоемах;
 - в) спасание утопающих.
5. ЕВСК – это:
 - а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
 - б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
 - в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.
6. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:
 - а) надувной круг;
 - б) ласты;
 - в) плавательная доска.
7. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:
 - а) прыгать по одному сидя с бортика;
 - б) по одному, спиной к воде по лестнице;
 - в) всем вместе прыгать с бортика.
8. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:
 - а) одновременная работа ног и рук;
 - б) разноименная работа рук и ног;
 - в) разноименная работа рук.
9. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:
 - а) баттерфляй;
 - б) кроль на груди;

- в) брасс;
- г) кроль на спине.

10. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

Тестирование производится в устной форме, в виде собеседования.

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

Основными видами контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, является тестирование занимающихся, а также результаты выступления на спортивных соревнованиях, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

Тестирование обучающихся проводится при сдаче контрольно-переводных испытаний в конце каждого года и этапа спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся определяют возможность зачисления и перевода, обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание».

Теоретический тест при переводе из групп НП в УТЭ:

1. Какую аббревиатуру имеет международная федерация плавания?

- а) FANI
- б) World Aquatics
- в) TINA

2. Какого из стилей плавания не существует?

- а) Кроль
- б) Зайчик
- в) Брасс

3. Как называются Всероссийские детские соревнования по плаванию?

- а) Задорный китенок
- б) Веселый дельфин
- в) Быстрый дельфиненок
- г) Веселый акуленок

4. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) Прикладное плавание
- б) Узорное плавание

в) Спортивное плавание

5. Что не относится к прикладному плаванию:

а) ныряние в длину

б) эстафеты

в) транспортировка пострадавших

Теоретический тест при переводе из групп УТЭ в ССМ, ВСМ:

1. Какой из спортивных способов плавания является самым скоростным:

а) кроль на груди

б) брасс

в) дельфин

2. Кто является президентом Федерации водных видов спорта России?

а) Владимир Сальников

б) Сергей Нарышкин

в) Игорь Горин

3. Какие самые известные способы плавания?

а) кроль на груди, брасс, дельфин кроль на груди, брасс, дельфин

б) брасс, дельфин на спине, кроль на груди

в) дельфин, кроль на груди, кроль на спине, брасс

4. Какие самые известные способы плавания?

а) кроль на груди, брасс, дельфин

б) брасс, дельфин на спине, кроль на груди

в) дельфин, кроль на груди, кроль на спине, брасс

5. Олимпийские игры проходят?

а) каждые 4 года

б) каждые 2 года

в) раз в 10 лет

г) каждый год

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (на конец года) и нормативы обязательной технической программы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (на конец года) представлены в Приложении №5. (разработаны с учетом Приложений №№ 6-9 к федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП).

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным и собственно соревновательным.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла, в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому

восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, вытягивающие мезоциклы обычно начинаются вытягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце вытягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Планирование годичного цикла в тренировочных группах

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет)

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями; развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет)

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет)

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет)

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений; создание

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
 - постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
 - для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

В первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные - от 7 до 10%. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7 %, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность программного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана тренировочных занятий

3-й и последующие годы обучения

Тренировочный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность микроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере) зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель). Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана тренировочных занятий

Типовые недельные микроциклы

Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м.

Основные задачи:

- 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
- 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 16 000 м.

Основные задачи:

- 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
- 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования

Цель и задачи подготовки

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м; • выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Таблица 9

Типовой недельный микроцикл

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	В зале (45 мин):	5 мин
	1) разминка (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения)	10 мин
	2) одиночные и парные упражнения на гибкость	15 мин
	3) упражнения с отягощениями	15 мин

	4) эстафеты В бассейне: 1) 200 м к/пл 2) 1000 м кролем (2-я половину дистанции быстрее 1-й), на технику 3) 200 м Н кролем + 2 х 100 м Н батт, на технику 4) 12 х 50 м (батт Н, н/сп II, кролем III), отдых 30с 5) 200 м Н брасс + 3 х 100 м брасс III, на технику 6) 4 х 25 м Н всеми способами, V 7) совершенствование техники выполнения поворотов <i>Всего – примерно 2800 м</i>	200 м 1000 м 400 м 600 м 500 м 100 м 8 мин
Вторник	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба) 2) упражнения с набивными мячами 3) упражнения с резиновыми амортизатором В бассейне: 1) разминка 3 х 200 м к/пл (в обратной последовательности способов) 2) 5 х 200 м, отдых 45 с (с улучшением, II – III), на технику 3) 10 х 50 м, отдых 40 с (II – III – IV) 4) 3 х 300 м, II, на технику 5) 4 х 25 м, V со старта 6) совершенствование техники передачи эстафеты <i>Всего – 3100 м</i>	10 мин 15 мин 20 мин 600 м 1000 м 500 м 900 м 100 м 15 мин
Среда	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба) 2) упражнения на ловкость и гибкость 3) упражнения для укрепления мышц ног и туловища 4) прыжковые упражнения В бассейне:	10 мин 10 мин 15 мин 10 мин 600 м 1000 м

	1) разминка 600 м (25 батт + 75 н/сп) 2) 10 х 100 м кролем II, отдых 30 с 3) 200 м к/пл II 4) 300 м + 4 х 50 м Н брасс 5) 8 х 50 м брасс 2 х (3 – III + 1 – IV) 6) совершенствование в скольжении со старта на дальность 7) учебные прыжки в воду <i>Всего – 2700 м</i>	200 м 500 м 400 м 5 мин 5 мин
Четверг	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2) круговая тренировка 3) игра в мини-баскетбол В бассейне: 1) разминка 400м кролем + 200 м упражнения на технику 2) 12 х 50 м, отдых 30 с, II (последние 2 – III) 3) 400 м II + 300 м II + 200 м III + 100 м III, инт. 20 –40 с 4) 6 х 100 м, отдых 1 мин, II – III 5) совершенствование техники выполнения старта 6) 50 м со старта IV <i>Всего – 2850</i>	10 мин 20 мин 15 мин 600 м 600 м 1000 м 600 м 8 мин 50 м
Пятница	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба) 2) общеразвивающие упражнения 3) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 4) упражнения с резиновым амортизатором В бассейне: 1) разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль)	10 мин 10 мин 10 мин 15 мин 600 м 1100 м 600 м 100 м

	2) 300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60с 3) 12 х 50 м всеми способами, III, отдых 30 с 4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V <i>Всего – 2400 м</i>	
Суббота	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2) общеразвивающие упражнения 3) упражнения на гибкость и ловкость 4) упражнения с набивными мячами 5) игра в мини-баскетбол В бассейне: 1) разминка 500 м кролем 2) 8 х 50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине) 3) 200 м Н, II + 4 х 25 м Н, IV 4) 400м к/пл[50] II + 2 х 100 м к/пл, отдых 1 мин, III 5) 75 м, со старта, IV 6) игра с мячом <i>Всего – 2000 м</i>	10 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин 500 м 300 м 300 м 800 м 75 м 30 мин

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка. 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 полу-приседе, 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, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие 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; 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; 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; 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; 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, полушпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; плавание с опорой о плавательную доску (колобашку) и без опоры.

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 вдохом как под левую, так и под правую руку;
- плавание с помощью движений ногами кролем и одновременными движений руками, плавание с поднятой одной или двумя руками.

Брасс:

- плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами с подвижной опорой и без опоры (руки вытянуты вперед; руки у бедер);
- плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;
- плавание брассом с движением ног баттерфляем (в ластах, без ласт), плавание брассом с переменными или поочередными движениями ног и рук.

Повороты: поворот кувырком при плавании кролем на груди и на спине; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; 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.

Стартовый прыжок: стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки, старт из воды при плавании на спине. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Основные упражнения в воде для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, развития физических качеств: плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100 м, 200 м, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом.

Проплывание способом баттерфляй 100 м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 м и 400 м комплексно (смена способов через 25 м, 50 м и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 м до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м, 400 м + 200 м; проплывание отрезков 25 м и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4-6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15 м, 25 м и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов. По окончании годичного цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования федерального стандарта

спортивной подготовки (ФССП) и настоящей Программы. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег.

Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

Например, аналогично упражнению 8х50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха обучающийся выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий

приседаний (по 45 с каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Упражнения для освоения спортивной техники. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с дыханием: вдох на каждый третий и пятый гребок.

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук и туловища (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища, в положении на спине, на груди, на боку).

Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища. Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Темповое плавание кролем на коротких отрезках с высоко поднятой головой.

Кроль на спине. Плавание кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками с поплавком между ног и без него.

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра.

То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на

своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настанет пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время

отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10-15 м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании. Поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Плавание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

На 4-й и 5-й годы обучения применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуальных особенностей техники плавания.

Дальнейшее совершенствование в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности проводится в единстве со специальной физической подготовкой: развитием выносливости, силы, скоростных возможностей.

1 - й год обучения.

Повторно-дистанционный метод: повторное плавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2х300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,30-2 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменный метод: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м в виде 8х35 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п. Малоинтенсивный вариант интервальной

тренировки: 12х25 м или 6-8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с (т.е. в режиме примерно 1,15-1,30 с во время плавания по 100 м). Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперек бассейна), 25 м и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75 м + 25 м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

2 – й год обучения.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25 м, 50 м или 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м. Повторно-дистанционный метод: 5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с; 3-4х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600 м в воде 6х25 м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4х75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8х100 м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1,15-1,20 во время плавания по 50 м и 2,10-2,30 во время плавания по 100 м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании,

ритмичности и способе движений: 6-8х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4х25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 м или 75 м со старта + 25 м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 с.

Контрольно – тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

3 – й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 120 м на спине и брассом, до 800м комплексного плавания (смена способов через 25 м, 50 м, 100 м) до 600 м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с, 4-6х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4х600 м или 2-3х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м баттерфляй + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня). Переменное плавание типа: 800 м кролем в виде 8х50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50 м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х125м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1,00 м во время плавания по 50 м и 2.00 м во время плавания по 100 м).

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25 м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 4-6х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек; 4-6х50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной,

отдых 1-2 мин; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5х200 м комплексное плавание, отдых 30 с интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

На учебно - тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей. Постепенно увеличивается объем элементов специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Подготовка ведется в соответствии с индивидуальными планами. Индивидуальные планы подготовки составляются с учетом требований ООО «Федерации водных видов спорта России», РОО «Федерации плавания Московской области». Годичный цикл подготовки спортсменов строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных средств и количество соревнований, увеличиваться время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменов.

- ♦ Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших фехтовальщиков мира, учитываются динамика учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

- ♦ Определение параметров соревновательной деятельности, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

- ♦ Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

- ♦ Разработка системы мезоциклов, определение частых задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного спортсмена значений технико-тактических параметров прохождения соревновательных боев.

15. Учебно-тематический план указан в *приложении №4*.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки вида спорта «плавание» относится реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, индивидуальных планов подготовки на ССМ и ВСМ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

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".

Кроль, вольный стиль (англ. crawl - ползание) - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Номер-код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я

вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я

Баттерфляй (англ. butterfly - «бабочка», другое название «дельфин») - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй - один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Номер-код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я

Брасс (фр. brasse от фр. bras - рука) - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Брасс - самый медленный стиль плавания. Если по состоянию на 2008 год для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем - 47,05 сек., баттерфляем - 50,40 сек., а на спине - 52,54 сек., то в брасе он - всего лишь 58,91 сек. В то же время брасс считается самым сложным стилем в техническом отношении.

Номер-код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я

брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я

Плавание на спине, кроль на спине. Стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие / опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля - это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Номер-код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я

Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем. Комбинированная эстафета — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.

Номер-код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);¹
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки *представлен в таблице 7.*

- обеспечение спортивной экипировкой *представлен в таблице 8.*
- 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.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	На тренера-преподавателя	30

¹ С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554).

3.	Лопатки для плавания большие	пар	На тренера-преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	На тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	На тренера-преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	На тренера-преподавателя	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	На плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	На плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	На тренировочный спортивный зал	20

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТЭ) (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен 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 "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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 22.05.2022, регистрационный №68615), или 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).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Данный раздел включает применяемые комплексы информационных

образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

1	Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 г. № 907)
3	Положения о единой всероссийской спортивной классификации
4	Приказа 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»
5	Гилев Г.А. Методические рекомендации по коррекции планирования тренировочного процесса пловцов. – Москва, 1989. – 15 с.
6	Макаренко Л.П. Плавание: Сб./Сост. Л.П. Макаренко. – М.: ПЗ7 Физкультура и спорта. 1988. – 127 с., ил.
7	О построении тренировки пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Москва, 1982. – 43 с.
8	Бутович Н.А. Плавание. Учебное пособие. – Москва: «Физкультура и спорт», 1963. – 279 с.
9	Платонов В.Н. Методические разработки по развитию гибкости у квалифицированных пловцов. – Киев: КГИФК, 1982. – 49 с.
10	Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов ВУЗов – Москва: Владос - Пресс, 2004. – 367 с.
11	Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. – Москва: «Физкультура и спорт», 1979. – 165 с.
12	Зациорский В.М. Биомеханика плавания. Наука спорту. – Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 133 с.
13	Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва: «Физкультура и спорт», 1985. – 255 с.
14	Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов. - Москва: «Физкультура и спорт», 1983. – 189 с.
15	Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – Москва: «Физкультура и спорт», 1985. – 145 с.
16	Плавание. Информационно-методический сборник. – Москва, 1998 – 2001.
17	Плавание. Издание Федерации водных видов спорта России. – Москва, 2010 – 2022.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru
Всероссийская федерация плавания	https://www.russwimming.ru/
Российское антидопинговое агентство РУСАДА	https://rusada.ru/
Федерация плавания Московской области	https://mo-swimming.ru/

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

Годовой учебно-тренировочный план года.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы обучения								
		Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТЭ)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		1 – й год	2 – й год	1 – й год	2 – й год	3 – й год	4 – й год	5 – й год		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	9	12	12	14	16	18	28	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		15	15	12	12	12	12	12	4	2
1	Общая физическая подготовка	161	221	276	276	252	288	300	320	300
2	Специальная физическая подготовка	71	93	168	168	220	250	288	530	548
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	16	20	20	66	79	108	183	221
4	Техническая подготовка	53	84	100	100	124	141	168	274	274
5	Тактическая подготовка	-	6	12	12	12	12	12	24	48
6	Теоретическая подготовка	12	14	12	12	12	12	12	25	25
7	Психологическая подготовка	-	14	12	12	12	12	12	24	24
8	Инструкторская практика	-	-	6	6	6	8	6	24	24
9	Судейская практика	-	-	6	6	6	8	6	24	24
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	12	12	18	22	24	28	96
Общее количество часов в год		312	468	624	624	624	832	936	1456	1560

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - повышение спортивного и технического мастерства;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - повышение теоретического мастерства	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в	В течение года

	образа жизни	проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - организация спортивных мероприятий;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - повышение работоспособности и выносливости мышц;	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тренировочные мероприятия спортивных сборных команд Российской Федерации	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ведение работ с спортсменами склонных к негативным поступкам, по привлечению их к занятиям в СШОР	В течение года
5.	Общекультурное воспитание		
	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«плавание»

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 (НП)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Процедура допинг – контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	Сентябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (НП)	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	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. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	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. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (на конец года)**

	НП-1		НП-2		НП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		ССМ		ВСМ	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М
Бег на 30 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 4,9	не более 4,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз)	не менее 4	не менее 7	не менее 5	не менее 10	не менее 6	не менее 11	не менее 7	не менее 12	не менее 8	не менее 13	не менее 10	не менее 14	не менее 12	не менее 16	не менее 13	не менее 20	не менее 15	-	не менее 20	не менее 37
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +3	не менее +1	не менее +5	не менее +4	не менее +6	не менее +5	не менее +7	не менее +6	не менее +10	не менее +7	не менее +11	не менее +8	не менее +12	не менее +9	не менее +13	не менее +10	не менее +14	не менее +11	не менее +15	не менее +12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 105	не менее 110	не менее 110	не менее 120	не менее 113	не менее 121	не менее 117	не менее 122	не менее 120	не менее 130	не менее 125	не менее 135	не менее 130	не менее 145	не менее 140	не менее 155	не менее 167	не менее 183	не менее 183	не менее 218
Бег челночный 3х10 м с высокого старта, с	-	-	-	-	-	-	не более 10,2	не более 9,8	не более 10,0	не более 9,6	не более 9,7	не более 9,2	не более 9,3	не более 8,9	не более 9,1	не более 8,7	не более 8,9	не более 8,5	-	-
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	не менее 3	не менее 3,5	не менее 3,5	не менее 4	не менее 3,8	не менее 4,2	не менее 4,0	не менее 4 , 4	не менее 4,2	не менее 4,6	не менее 4,5	не менее 5,0	не менее 4,8	не менее 5,3	не менее 5,0	не менее 6,0	не менее 5,1	не менее 6,2	не менее 5,3	не менее 7,5
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги, м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 3 5	не менее 4 5	не менее 4 0	не менее 5 0
Исходное положение-стоя в воду у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 1 1	не менее 1 1	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 8	не менее 13	не менее 7

Нормативы обязательной технической программы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (на конец года)

	НП-1		НП-2		НП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		ССМ		ВСМ	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М
Плавание (вольный стиль) 50 м	без учета времени	без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, м	-	-	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	-	-	-	-	-	-
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 7	не более 6,7	не более 7	не более 6,7	-	-
Выполнение стартового прыжка с тумбочки*, м	+	+	+	+	+	+	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Выполнение упражнения «Торпеда на груди», м	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом баттерфляй (без учета времени)**, м	-	-	50	50	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом на спине (без учета времени), м	25	25	50	50	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом брасс (без учета времени), м	-	-	50	50	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом кроль на груди (без учета времени), м	25	25	50 400	50 400	50 400	50 400	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом кроль на груди (с учетом времени), м	-	-	-	-	-	-	50 400	50 400	50 800	50 800	50 800	50 800	50 1500	50 1500	50 1500	50 1500	-	-	-	-
Комплексное плавание (без учета времени), м	-	-	200	200	200	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Выполнение поворота 15 м (7,5 м + 7,5 м)*	-	-	+	+	+	+	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Спортивный разряд, звание	3юн	3юн	2юн	2юн	1юн	1юн	3	1юн	2	2,3	1,2	2	1	1	кмс	кмс	кмс	кмс	мс	мс

* Норматив считается выполненным при технически правильном выполнении, начиная с УТЭ-1 с учетом времени на 15-метровом отрезке. На следующих годах спортивной подготовки считается выполненным при улучшении временного показателя.

** Норматив считается выполненным при технически правильном проплывании, без остановок. Норматив, выполняемый с учетом времени, считается выполненным при улучшении показателя

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«плавание»

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

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьи (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	Мин,с	-		Без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	Мин, с	-		Без учета времени	
2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5

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	Ед.изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	Не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			4,0	3,5
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
3. 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"		

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	Ед.изм.	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				

1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во р.	Не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	Не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			183	167
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
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее	
			11	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».			

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

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во р.	Не менее	
			13	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во р.	Не менее	
			37	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,6	4,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».			