

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ВИКТОРИЯ» СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН  
(МАУ ДО СШ «ВИКТОРИЯ» СТ. ВЫСЕЛКИ)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки  
Протокол № 3 от 28.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ  
«Виктория» ст. Выселки  
\_\_\_\_\_ И.В. Шевченко  
«28» февраля 2023 год

Приказ № 70-О от 28.02.2023 года

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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 года № 1004)*

*Срок действия Программы:  
4 года (на период действия  
вышеуказанного федерального  
стандарта)*

Разработчики:  
заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Петрянина Юлия Анатольевна;  
тренер-преподаватель по плаванию высшей квалификационной категории  
Морозова Мария Сергеевна

станция Выселки  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	3
1.1. Название Программы	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»	6
2.1. Сроки реализации этапов Программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп	7
2.2. Объем Программы	8
2.3. Виды (формы) обучения по Программе	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. Система контроля и нормативные требования к результатам Программы	22
3.1. Требования к результатам освоения Программы и участию в спортивных соревнованиях	22
3.2. Оценка результатов освоения Программы	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	24
IV. Рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	27
4.2. Учебно-тематический план	48
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	48
VI. Условия реализации Программы	52
6.1. Материально-технические условия	52
6.2. Кадровые условия	53
6.3. Информационно-методические условия	55
Приложения	58

## **I. Общие положения**

### **1.1. Название Программы**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание», разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - ФССП);

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта РФ № 1284 от 20.12.2022 г. «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

нормативными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

санитарными нормами и правилами;

иными документами.

Программа разработана для реализации в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Виктория» станицы Выселки муниципального образования Выселковский район (далее – МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа является основным документом для осуществления тренировочной работы, регламентирующим процесс спортивной подготовки по плаванию на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Программа включает разделы:

общие положения;

характеристика Программы;

система контроля и нормативные требования к результатам Программы;

рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;

особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам;

условия реализации Программы.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее - УТ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по плаванию, в том числе:

построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «плавание»;

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств и методов.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

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.

Цель многолетней спортивной подготовки - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плаванием; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд муниципального образования Выселковский район по плаванию.

Основными задачами реализации Программы являются:

формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в

спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование потребности к ведению здорового образа жизни, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «плавание». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки - формирование спортивного мастерства пловцов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

## **II. Характеристика Программы**

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне. Спортивное плавание зародилось на рубеже XV-XVI вв. В 1890 г. впервые состоялось первенство Европы по плаванию.

Международная любительская федерация плавания (ФИНА) основана в 1908г. и объединяет около 160 национальных федераций. По решению ФИНА с 1957г. мировые рекорды регистрируются только в 50-метровых бассейнах. Олимпийская программа неоднократно изменялась. В разное время в нее входили, такие дисциплины, как плавание 200 м с препятствиями, 4000 м вольным стилем, ныряние и др. Современная программа ОИ включает 6 дисциплин и 32 вида соревнований (16 для мужчин и 16 для женщин): вольный стиль — 50, 100, 200, 400, 800 м (для женщин), 1500 м (для мужчин); на спине — 100, 200 м; брасс — 100, 200 м; баттерфляй — 100, 200 м; комплексное плавание — 200 и 400 м (соответственно по 50 или 100 м: баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем); эстафеты — 4×100 и 4×200 м (вольный стиль), 4×100 м — комбинированная (на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем).

В каждом виде плавания от страны может выступать один участник без квалификационных нормативов либо два спортсмена с выполненными нормативами; в эстафетах каждая страна может быть представлена лишь одной командой. Соревнования проводятся в несколько этапов: в квалификационных заплывах (предварительных, полуфинальных, что зависит от количества спортсменов) определяются участники финалов. Право участвовать в следующем этапе спортсмены получают в зависимости от показанного времени, а не занятого в заплыве места

### **2.1. Сроки реализации этапов Программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп**

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной и подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание».

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для спортивной дисциплины «плавание», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	7	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	24

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП.

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

## 2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-

тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год в астрономических часах (60 минут).

Объем Программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица 2

### Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объем составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

Общий годовой учебно-тренировочный план и представлен в **приложении № 1** к Программе.

### 2.3. Виды (формы) обучения по Программе

Система спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки предусматривает определенную последовательность в нарастании объёма и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);

учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

участие в спортивных соревнованиях;

инструкторская и судейская практика;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

работа по планам самостоятельной подготовки;

проведение занятий в дистанционной форме;

тестирование и контроль.

## Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:  
на этапе начальной подготовки – 2 часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть** – построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

**Подготовительная часть** занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего

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

**Основная часть** тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В **заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

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

Виды **учебно-тренировочных мероприятий** и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3

*Таблица 3*

### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных занятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки (количество суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14

1.3	Учебно-соревновательные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки, календарный план МО Выселковский район, календарный план Краснодарского края, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по плаванию осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки, календарным планом МО Выселковский район, календарным планом Краснодарского края 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;

выполнение плана спортивной подготовки и прохождение

предварительного соревновательного отбора;  
 соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки в плавании.  
 Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

### Минимальный объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Краснодарского для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Федерацией плавания России, правилами вида спорта «плавание», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план,

учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 5.

Таблица 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач ранней профессиональной ориентации, здоровьесбережения, патриотического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Актуальность воспитательной работы заключается в необходимости формирования у современных детей представлений о настоящих жизненных ценностях, нравственной морали на фоне неконтролируемого информационного потока в различных социальных сетях, блогах и сомнительных СМИ.

**Цель воспитательной работы:** формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

### **Задачи воспитательной работы:**

формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

### **Способы достижения цели:**

четкое планирование воспитательной работы в группах;

прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи

специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного пловца в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности пловцов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в **приложении №2** к Программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

медицинские и психологические последствия допинга;

допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **приложении №3**.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

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

тренировочного процесса пловцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе плавания.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки. В программу входят:

освоение терминологии, принятой в плавании;

овладение командным языком, умение отдать рапорт;

проведение упражнений по построению и перестроению группы;

в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;

умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приемы игры, находить ошибки;

составление комплексов упражнений по СФП;

составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике плавания;

проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам плавания;

судейство на учебных играх в своей группе, судейство на учебных, тренировочных играх, выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета;

судейство на соревнованиях по плаванию в общеобразовательной школе, в спортивной школе;

составление расписания соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

*Таблица 6*

**План инструкторской и судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	Освоение методики проведения	1. Освоение навыков организации и проведения	Устанавливаются в соответствии с

	тренировочных занятий по виду спорта «плавание» с начинающими спортсменами	<p>учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>2. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>3. Формирование навыков наставничества;</p> <p>4. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>5. Формирование склонности к педагогической работе.</p>	графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий	<p>1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>2. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>3. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>4. Формирование уважительного отношения к решениям</p>	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий

		спортивных судей.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;  
врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, релаксация, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, дыхательные упражнения, цветовые и музыкальные воздействия. Приемы психологической регуляции позволяют снять избыточное психологическое напряжение в процессе соревновательной деятельности, преодолеть состояние подавленности, тревоги после соревнований, снять усталость. Методы самостоятельной психологической регуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 7.

Таблица 7

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	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 медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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)	2 раза 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
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **III. Система контроля и нормативные требования к результатам Программы**

#### **3.1. Требования к результатам освоения Программы и участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами Программы.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание».

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно - тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

по теоретической подготовке - собеседование или тестирование;

по общей физической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки

отличия ВФСК ГТО);

по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся - победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренерского) совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

*на этапе начальной подготовки:*

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

уровень освоения основ техники и тактики в виде спорта «плавание»;

стабильность состава обучающихся;

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;

состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 8,9

*Таблица 8*

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

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

*Таблица 9*

**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»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	не более 6.20

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,3	не более 9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	не менее 130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 4,0	не менее 3,5
2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 3	
3.	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее 7,0	не менее 8,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в **приложении № 4.**

#### **IV. Рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Основными формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных

нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плаванию осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Содержание практического раздела** Программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;

виды спортивной подготовки;

планирование тренировочной деятельности (основы планирования годовых циклов);

планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований);

контроль за показателями подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, а также восстановления и состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы.

Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия:

**на этапе начальной подготовки:** обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):** совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объема плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках тренировочного процесса.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития

координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки также используются круговая тренировка и эстафеты.

Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

*Теоретическая подготовка* проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

## **Программный материал для практических занятий**

### **Общая физическая подготовка на суше**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей;

целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена — пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1 и 2 года — до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3 и 4 года — до 1 часа). Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

## **Планирование годичных циклов на этапах спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки**

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

#### **1-й год обучения**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с

помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы:

плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м;

плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

плавание кролем на груди в полной координации - 25 м;

плавание кролем на спине в полной координации - 25 м;

плавание кролем на спине в полной координации - 50 м.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

### **2-й и 3-й год обучения**

Занятия на 2-ом и 3-ем году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

В конце третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

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

развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки 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 анаэробногликолитической 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 3х 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).

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**

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного 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, учебные 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 тренировочных занятий.

### **3-й и последующие годы обучения**

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-6 недель - в летнем). Учебный 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 макроциклов 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).

### **Средства обучения плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой;

учебные прыжки в воду;

игры и развлечения на воде;

упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения** применяются в целях:

повышения уровня общего физического развития занимающихся;

совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах)

организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

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

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают решать следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

**Учебные прыжки в воду** применяются в целях:

устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;

подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

**Игры и развлечения в воде** проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнениями:

игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;

игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;

игры с всплыванием и лежанием на воде;

игры с выдохами в воду;

игры со скольжением и плаванием;

игры с прыжками в воду;

игры с мячом.

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

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

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

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

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

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

#### **Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов**

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

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

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

**Кроль на груди:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном»,

плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

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

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами

баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два - три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

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

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

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

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 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 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 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- 6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 1015; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

## **Общая физическая подготовка на суше**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;

кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин., 3-го года и выше - до 1 часа);

общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки;

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. 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 в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднятие 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.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км.

## **Развитие силы**

К видам силовых способностей относятся:

собственно, силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

## **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;

укрепление мышечно-связочного аппарата;

устранение недостатков в развитии мышц. Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

### **Специальная силовая подготовка на суше**

В качестве средств специальной силовой подготовки пловца используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи», «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые

разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

### Специальная силовая подготовка в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

**Лопатки.** В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. **Гидротормозы.** В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

**Резиновый шнур.** Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяют три фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

**1 фаза - снижение реализации.** Спортсмен «не плыет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается»

техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин - переизбыток мочевины в мышцах.

**2 фаза - приспособительная.** Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы - когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плавает все с большей легкостью.

**3 фаза - параллельного развития.** Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

скорость простой и сложной двигательной реакции;

скорость выполнения отдельного движения;

способность к быстрому началу движения;

максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств спортивной техники.

Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуются чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

4-6 x (10-15 м), инт. 30-60 с.

4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

1. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
2. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
3. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
4. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
5. Эстафетное плавание 4 x (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м - для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после

поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

## **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

### **Развитие гибкости**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела ((шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей

подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

### **Развитие координационных способностей**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и

пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в **приложении №5**, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

#### Спортивные дисциплины вида спорта «Плавание» согласно Всероссийскому реестру видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	плавание	0070001611Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	плавание	0070001611Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	плавание	0070001611Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	плавание	0070001611Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	плавание	0070001611Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	плавание	0070001611Я	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070291611Я
7	плавание	0070001611Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8	плавание	0070001611Я	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301611Я
9	плавание	0070001611Я	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10	плавание	0070001611Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я

11	плавание	0070001611Я	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12	плавание	0070001611Я	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13	плавание	0070001611Я	на спине 50 м	0070071611Я
14	плавание	0070001611Я	на спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331611Я
15	плавание	0070001611Я	на спине 100 м	0070081611Я
16	плавание	0070001611Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17	плавание	0070001611Я	на спине 200 м	0070091611Я
18	плавание	0070001611Я	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19	плавание	0070001611Я	баттерфляй 50 м	0070131611Я
20	плавание	0070001611Я	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21	плавание	0070001611Я	баттерфляй 100 м	0070141611Я
22	плавание	0070001611Я	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23	плавание	0070001611Я	баттерфляй 200 м	0070151611Я
24	плавание	0070001611Я	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25	плавание	0070001611Я	брасс 50 м	0070101611Я
26	плавание	0070001611Я	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я
27	плавание	0070001611Я	брасс 100 м	0070111611Я
28	плавание	0070001611Я	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29	плавание	0070001611Я	брасс 200 м	0070121611Я
30	плавание	0070001611Я	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31	плавание	0070001611Я	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070161611Я
32	плавание	0070001611Я	комплексное плавание 200 м	0070171611Я
33	плавание	0070001611Я	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070421611Я
34	плавание	0070001611Я	комплексное плавание 400 м	0070181611Я

35	плавание	0070001611Я	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431611Я
36	плавание	0070001611Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070191611Я
37	плавание	0070001611Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38	плавание	0070001611Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070201611Я
39	плавание	0070001611Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451611Я
40	плавание	0070001611Я	эстафета 4x50 м - баттерфляй	0070511611Н
41	плавание	0070001611Я	эстафета 4x50 м - брасс	0070501611Н
42	плавание	0070001611Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль	0070481611Н
43	плавание	0070001611Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44	плавание	0070001611Я	эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45	плавание	0070001611Я	эстафета 4x50 м - на спине	0070491611Н
46	плавание	0070001611Я	эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я
47	плавание	0070001611Я	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## VI. Условия реализации Программы

### 6.1. Материально-технические условия

В таблице 11 «Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по плаванию указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

*Таблица 11*

#### **Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения спортивной подготовки по плаванию**

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

*Таблица 12*

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

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

## 6.2. Кадровые условия

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице 13.

Таблица 13

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий Программу)		1
	Заместитель директора по эксплуатации спортсооружений		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по плаванию	НП, УТ	5
Иные специалисты	Обслуживающий персонал		2

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-учебно-тренировочном

этапе (этапе спортивной специализации), 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающий в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (дидактические средства, наглядные пособия, контрольно-измерительные материалы и др.).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;

просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;

консультации с более опытными спортсменами;

беседы с тренером.

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030

года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

### **Учебно-методические ресурсы**

#### **Методические пособия:**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

2. Правила вида спорта «Плавание», утвержденные Приказом Минспорта Российской Федерации от 17.08.2018 № 728.

#### **Дидактические ресурсы:**

видеозаписи матчей по плаванию.

### **Контрольные и контрольно-измерительные ресурсы:**

тесты для проверки уровня освоения программы по виду подготовки «теоретическая подготовка»;

комплексы контрольных упражнений по тактико-технической подготовке;

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

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».

### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Всероссийская федерация плавания. Режим доступа: <http://ruswimming.ru>
3. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА. Режим доступа: <http://rusada.ru>
7. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6		6-9		12-14		16-18	
		Максимальная продолжительность 1-го УТЗ в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп							
		15-25		15-25		12-20		12-18	
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	118-134	55-57	142-188	50-53	244-266	43-46	228-246	32-35
	<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>20-24</b>	<b>15</b>	<b>24-34</b>	<b>15</b>	<b>44-46</b>	<b>15</b>	<b>40-44</b>	<b>15</b>
2.	Специальная физическая подготовка	48-70	18-21	78-118	23-25	184-204	26-29	256-264	30-34
3.	Спортивные соревнования	-	-	2-10	1-2	12-20	2-4	88-104	10-12
4.	Техническая подготовка	32-50	16-19	40-48	16-19	88-98	16-20	130-134	18-22
	<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>4-8</b>	<b>15</b>	<b>6-8</b>	<b>15</b>	<b>12-14</b>	<b>15</b>	<b>18-20</b>	<b>15</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	8-16	3-6	10-28	3-6	18-38	3-9	36-48	3-15
6.	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	8-18	1-3	18-38	2-4

	практика								
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-10	1-3	4-14	1-3	14-24	2-4	18-38	2-4
	<b>Общее количество часов в год (астрономических) спортивной подготовки</b>	<b>210-280</b>	<b>85</b>	<b>282-426</b>	<b>85</b>	<b>568-668</b>	<b>85</b>	<b>774-872</b>	<b>85</b>
	<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>24-32</b>	<b>15</b>	<b>30-42</b>	<b>15</b>	<b>56-60</b>	<b>15</b>	<b>58-64</b>	<b>15</b>
	<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>	<b>234-312</b>	<b>100</b>	<b>312-468</b>	<b>100</b>	<b>624-728</b>	<b>100</b>	<b>832-936</b>	<b>100</b>

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профессиональная ориентация</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил плавания; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; изучение правил проведения соревнований и практическая помощь при их проведении.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в 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-учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и	Дни здоровья и спорта, в рамках которых	В течение

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	предусмотрено: формирование знаний и умений в 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; - личным примером пропагандировать здоровый образ жизни.	года
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; ограничение или исключение из рациона питания несовместимых со здоровым питанием продуктов быстрого приготовления.	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка: (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития плавания 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 МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Спортивной школой № 2; в тематических праздниках, посвященных патриотическим датам ( День защитника Отечества, День народного единства, День Победы).	года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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 пловцов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных пловцов.	В течение года
<b>5.</b>	<b>Трудовое воспитание</b>		
5.1.	Практическая подготовка (участие в трудовых мероприятиях, проводимых администрацией спортивной школы)	Участие: в субботниках по приведению в порядок открытых спортивных площадок и территорий, окружающих их; в экологических акциях	В течение года
<b>6.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
6.1.	Активное привлечение родителей к участию организационного и воспитательного процесса спортивной школы	Родительские собрания по решению внутригрупповых вопросов. Привлечение родителей для участия в спортивных праздниках, викторинах и семейных конкурсах.	В течение года
<b>7.</b>	<b>Профилактическая работа</b>		
7.1.	Практическая и теоретическая подготовка поведения при опасных ситуациях	Участи в акциях, профессиональных беседах, месячниках, конкурсах по пожарной безопасности, правилам дорожного движения, оказания первой медицинской помощи и т.д.	В течение года

**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	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Проведение бесед с приглашением медицинских работников спортивного диспансера	1 раз в год	Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте.	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «История борьбы с допингом»	1 раз в год	Ознакомление с материалами пагубного влияния применение допинга на организм спортсмена.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Структура организаций антидопинговой борьбы в мире.»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

**Перечень вопросов для проверки уровня освоения программы  
по виду подготовки «теоретическая подготовка»**

1. Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний:
  - а) о пловце;
  - б) о воде;
  - в) о взаимодействии пловца с водой.**
2. Основная цель курса плавания:
  - а) научиться плавать;
  - б) овладеть техникой спортивных способов плавания;
  - в) освоить методику обучения и преподавания плавания.**
3. Что не является предметом изучения курса плавания:
  - а) спортивное, прикладное, синхронное плавание;
  - б) прыжки в воду, игры и развлечения на воде;
  - в) водный туризм.**
4. Плавание включено в программу современных Олимпийских игр:
  - а) в 1896 году;** б) в 1980 году; в) в 1952 году.
5. Международная федерация плавания (ФИНА) организована:
  - а) в 1900 году; б) в 1904 году; **в) в 1908 году.**
6. Где впервые в России была создана школа спортивного плавания:
  - а) в Москве; **б) в Санкт – Петербурге;** в) в Одессе.
7. В каком году российские пловцы впервые участвовали в Олимпийских играх:
  - а) в 1912 году;** б) в 1916 году; в) в 1936 году.
8. Что не относится к факторам определяющим технику плавания:
  - а) наиболее рациональные приемы и способы выполнения плавательных движений, соответствующие целевой направленности двигательного действия;
  - б) физические свойства воды, анатомо-физиологические особенности человека;
  - в) биохимические реакции.**
9. Закон Архимеда гласит – на тело погруженное в жидкость действует выталкивающая сила равная:
  - а) объему вытесненной жидкости;
  - б) весу вытесненной жидкости;**
  - в) объему тела погруженного в жидкость.
10. При каких условиях физическое тело тонет:
  - а) при равенстве силы тяжести и гидростатического давления;
  - б) когда сила гидростатического давления больше силы тяжести;
  - в) когда сила тяжести больше гидростатического давления.**

11. Причины колебания тела пловца при статическом плавании:
- а) не совпадения точек приложения силы тяжести и силы гидростатического давления;**
  - б) вращающие и инерционные моменты;
  - в) когда сила реакции воды больше силы сопротивления.
12. От чего не зависит сопротивление воды при динамическом плавании:
- а) от скорости плавания, физических свойств воды;
  - б) от любового сечения и формы тела;
  - в) от психофизиологического состояния пловца.**
13. С увеличением угла атаки сопротивление воды:
- а) уменьшается; **б) увеличивается;** в) не изменяется.
14. Какие силы рассматриваются в теории динамического плавания:
- а) силы сопротивления, тяги, подъемная сила;** б) мышечная сила; в) взрывная сила.
15. Овер - арм это плавание:
- а) на боку;** б) на спине; в) брассом.
16. Австралийский кроль отличается от современного кроля на груди:
- а) высоким положением головы и большим сгибанием ног в коленях;**
  - б) количеством ударов ногами в цикле пловца;
  - в) движением руками.
17. Техника движения руками при плавании кролем состоит из фаз:
- а) захвата, подтягивания, отталкивания, вынимания руки из воды, проноса, входа руки в воду;**
  - б) наплыва, гребка;
  - в) подготовительной, рабочей, послерабочей.
18. Фаза «выведения рук вперед» характерна для плавания способом:
- а) кроль; б) баттерфляй; **в) брасс.**
19. Движения ногами при плавании спортивными способами подразделяются:
- а) на подготовительные и рабочие;**
  - б) на сгибание и разгибание ног;
  - в) на захлестывающие и ударные.
20. Вдох при плавании кролем на груди выполняется в фазе:
- а) входа руки в воду; б) подтягивания; **в) вынимания руки из воды и проноса.**
21. Методы обучения:
- а) словесные, наглядные, практические;**
  - б) наказания, поощрения;
  - в) строго регламентированного упражнения.
22. Какие принципы не являются принципами обучения:
- а) доступности, индивидуализации;
  - б) систематичности, сознательности и активности;
  - в) накопления и реализации.**
23. Средства обучения в плавании:

- а) **игры и развлечения на воде, физические упражнения;**  
б) природные факторы;  
в) тренажеры.
24. Задачи обучения плаванию в дошкольных учреждениях:  
а) **ознакомление с водной средой;**  
б) спортивное совершенствование;  
в) формирование прикладных навыков плавания.
25. Задачи обучения плаванию в младшем школьном возрасте:  
а) **укрепление здоровья, начальное обучение спортивным способам плавания;**  
б) спортивное совершенствование;  
в) формирование установок на рекордное достижение.
26. Задачи обучения плаванию в среднем и старшем школьном возрасте:  
а) **укрепление здоровья, углубленное обучение и спортивное совершенствование;**  
б) привитие гигиенических навыков;  
в) адаптация к водной среде.
27. Приемы искусственного дыхания пострадавшего на воде:  
а) **«рот в рот», «рот в нос»;** б) декомпрессия; в) пневмотахиометрия.
28. Каким способом не осуществляют транспортировку тонущего:  
а) **за ноги;** б) за волосы; в) за руки;
29. К документам планирования работы по плаванию относятся:  
а) бизнес план; б) технологический план; **в) план - конспект урока.**
30. Главный судья соревнований, рефери имеет право:  
а) изменить положение о соревнованиях;  
**б) отменить соревнования;**  
в) опротестовать результаты работы мандатной комиссии.
31. Что не входит в обязанности судьи при участниках:  
а) проверка готовности участников к заплыву;  
б) вывод участников соревнований на парад;  
**в) фиксирование результатов заплыва.**
32. Что не является нарушением правил соревнований при прохождении дистанции участником:  
а) подтягивание за разделительную дорожку;  
б) финиширование не на своей дорожке;  
**в) остановка у поворотной стенки.**
33. Что не входит в обязанности судьи стартера:  
а) подача предварительной и исполнительной команд старта;  
б) определение фальстарта;  
**в) определение порядка финиша участников заплыва.**
34. Кто контролирует расстояние прохождения дистанции под водой после старта и поворота участником заплыва:  
а) судья хронометрист; б) судья на финише; **в) судьи на дистанции и повороте.**

35. Что является нарушением правил участником соревнований при плавании способом брасс:
- а) одновременная работа руками и ногами;
  - б) попеременная работа ногами, руками;**
  - в) короткий гребок руками.
36. Кто из судей фиксирует порядок прихода участников заплыва на финише:
- а) судья хронометрист; **б) судья на финише;** в) судья на дистанции.
37. Кто из судей выносит решение о дисквалификации пловца:
- а) судья информатор; **б) главный судья, рефери;** в) главный секретарь.
38. Какое расстояние после старта и поворота имеет право проплыть под водой участник при плавании способом брасс:
- а) 15 метров; б) 10 метров; **в) сколько сможет.**
39. Порядок прохождения отрезков дистанции в комплексном плавании:
- а) баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем;**
  - б) на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем;
  - в) вольным стилем, баттерфляем, брассом, на спине.
40. Сроки подачи протеста:
- а) не позднее 30 минут;** б) не позднее 1 часа; в) не позднее 1,5 часа.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до 1 года обучения / свыше 1 года обучения:</b>	$\approx$ <b>960/1200</b>		
	История возникновения плавания и его развитие в России и мире	$\approx$ 96/120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место плавания в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-пловцы мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских пловцов в мировом спорте. Работа федераций плавания.
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	$\approx$ 96/120	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. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	$\approx$ 96/120	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий, одежде и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

	культурой и спортом			
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 96/120	декабрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Закаливание организма	≈ 96/120	январь, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Этап начальной подготовки	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 96/120	февраль	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематические занятия спортом (плаванием). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 96/120	октябрь-январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Понятие о травмах пловца и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈ 96/120	октябрь-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «плавание». Теоретические знания по технике их выполнения.

	техники и тактики плавания.			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 96/120	май-июнь	Правила плавания. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «плавание»	≈ 96/120	октябрь-май	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>1680/1800</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 168/180	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. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

				Развитие плавания среди школьников в своем районе, крае, стране. Соревнования среди школьников. Оздоровительная и прикладная направленность плавания.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 168/180	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Участие Российских пловцов в Олимпийских играх и международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд в нашей стране и в мире.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 168/180	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований.
				Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 168/180	ноябрь-май	Спортивная физиология. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятием спортом. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы

			самомассажа.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 168/180	январь	Характеристика нагрузки в плавании. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Наблюдения на соревнованиях. Индивидуальный план тренировок.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники плавания	≈ 168/180	октябрь-май	Понятие о технике. Характеристика приемов плавания. Понятие о тактике плавания. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики плавания. Классификация техники и тактики плавания.
Психологическая подготовка	≈ 168/180	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Установка пловцам перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований. Установка на предстоящую игру. Характеристика соперника.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «плавание»	≈ 168/180	декабрь-май	Тренажерные устройства для обучения технике плавания. Изготовление специального оборудования для занятий плаванием. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении плаванию.
Правила вида спорта. Основы судейства в плавании.	≈ 168/180	декабрь-июнь	Роль соревнований в спортивной подготовке юных пловцов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для проведения соревнований. Обязанности судей.

				Содержание работы Главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы Главной судейской коллегии. Методика судейства.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	≈ 168/180	апрель-июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта Краснодарского края.

