

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Великого Новгорода  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 21.04.2023 года

Утверждено  
Приказом директора  
МАУДО «СШОР № 1»  
от 21.04.2023 № 21

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

Великий Новгород  
2023

**Содержание**

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
	Объем Программы	5
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
	Годовой учебно-тренировочный план	8
	Календарный план воспитательной работы	9
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
	Планы инструкторской и судейской практики	18
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3	Система контроля:	21
	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	22
	Оценка результатов освоения Программы	23
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	28
4	Рабочая программа по плаванию	31
	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	31
	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»	33
	Методы и средства обучения спортсменов на всех этапах спортивной подготовки	35
	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для всех этапов спортивной подготовки	37
	Подготовительные упражнения для освоения с водой	37
	Упражнения для изучения техники стартов и поворотов	39
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
	Учебно-тематический план по тактической, теоретической и психологической подготовки.	45
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по плаванию	53
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
	Материально-технические условия реализации Программы	54
	Кадровые условия реализации Программы	56
7	Информационно-методические условия реализации Программы	58
	Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы	59
	Перечень информационно-методического обеспечения спортивных дисциплин	59

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в МАУ ДО «СШОР № 1» (далее – учреждение)

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.

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП);

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки пловцов, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки (ЭНП), для групп учебно-тренировочного этапа (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы на этапах подготовки установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Спортивная многолетняя подготовка по плаванию спортсменов в спортивной школе рассчитана на 10 и более лет работы, предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

1. Этап Начальной подготовки (ЭНП) – 2 года: период первого года обучения; период свыше первого года обучения.

2. Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 5 лет.

3. Этап совершенствование спортивного мастерства (ЭССМ) – 3 года с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях: период до года; период свыше года.

4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничено, с учетом высоких стабильных результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательно систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного

мастерства спортсменов, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с образовательными программами спортивной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки (ЭНП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В группах учебно-тренировочного этапа (УТЭ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства пловцов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение составляет 7 лет. Учебный год начинается с 1 января. Учебно-тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и на русском языке.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Учреждении - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебно-тренировочная работа в Учреждении строится на основе данной Программы в соответствии с годовым тренировочным планом МАУ ДО «СШОР № 1», рассчитанным на 52 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении в пределах объема учебно-тренировочного процесса в зависимости от года и этапа спортивной подготовки.

Для прогнозирования и планирования спортивных результатов рекомендуется осуществлять многолетний мониторинг за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности каждого спортсмена, начиная с периода начальной подготовки.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель

совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
  - стаж занятий в плавании;
  - спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
  - результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
  - состояние здоровья спортсмена;
  - уровень спортивной мотивации спортсмена;
  - уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
  - наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
  - обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
  - наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
  - прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.
- В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

*Таблица № 1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2	7	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7	14
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8

**Объем Программы**

*Таблица № 2*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года НП-1	Свыше года НП-2	До трех лет УТГ-1,2	Свыше трех лет			
				УТГ-4,3	УТГ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	18	20	24
Общее количество	234	312	624	832	936	1040	1248

часов в год							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

*Таблица № 3*

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Спортивные соревнования**

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.

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

### Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

### Годовой учебно-тренировочный план:

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

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года НП-1	Св..года НП-2	До 3-х л. УТГ 1,2,3	Св.3-х л. УТГ-4,5			
1.	Общая физическая подготовка (%)	56	50	43	32	18	11	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19	23	26	30	40	42	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	4	10	12	14	
4.	Техническая подготовка (%)	18	18	18	18	18	18	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	5	5	5	5	5	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	3	2	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	4	8
----	---	---	---	---	---	---	---

**Годовой план распределения учебно-тренировочной нагрузки по этапам подготовки:**

*Таблица № 6*

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	УТГ1,2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		
Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	12	14	16	18	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3			4	4	
Наполняемость групп (человек)									
		15		12			7	4	
1.	Общая физическая подготовка	131	156	268	313	266	300	187	137
2.	Специальная физическая подготовка	44	72	162	189	250	280	416	524
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	26	30	84	95	125	175
4.	Техническая подготовка	42	56	112	131	150	168	187	225
5.	Тактическая подготовка	2	4	12	12	14	16	16	22
6.	Теоретическая подготовка	5	8	10	12	16	16	18	18
7.	Психологическая подготовка	3	4	10	12	12	14	16	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	3	4	8	10	16	12
10.	Судейская практика	-	-	3	3	8	9	15	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	7	7	8	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	11	12	14	16	28	86
Общее количество		234	312	624	728	832	936	1040	1248

часов в год							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых 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; - участие в городских спортивно-массовых мероприятиях	В течение 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).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Таблица № 8

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года	
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику	
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года	
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)		
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья		
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием		
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий		в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом		
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма		
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания		
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом		
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		

3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов всех спортивных групп и преследует следующие цели: предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; овладение занимающихся конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 10 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в МАУ ДО «СШОР № 1».

#### **Примерный план антидопинговых мероприятий**

*Таблица 9*

Наименование мероприятия	тема	Ответственный	Периодичность, сроки
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов		Руководитель учреждения	январь

Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте		Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	декабрь
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Теоретическое занятие	«Ценности спорта» Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов: история появления допинга и нравственных аспектах употребления запрещённых препаратов в спорте	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Теоретическое занятие	Список запрещённых препаратов ВАДА	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Интерактивное занятие	Пулы тестирования спортсменов. Процедура допингконтроля. Правила и порядок его проведения.	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Беседа	Последствия употребления запрещённых препаратов для организма спортсмена	Тренер-преподаватель	По графику
Теоретическое занятие	Права и обязанности спортсмена. Порядок подачи апелляции на решение РУСАДА м ВАДА о дисквалификации спортсмена.	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Интерактивное занятие	Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопингового законодательства	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Викторина	Контрольное занятие по пройденным темам	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Спортивно-массовое	Спортивно-образовательное	Тренер-	По графику

антидопинговое мероприятие	мероприятие «Весёлые старты «Честная игра»»	преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	
Викторина	Спортивно-образовательное мероприятие «Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	По графику
Онлайн обучение на сайте РУСАДА курса до 12 лет	Прохождение образовательного курса на платформе «Тригонал»	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	Январь-май
<b>Этапы учебно-тренировочный, совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b>			
Викторина	Спортивно-образовательное мероприятие «Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	По графику
Теоретическое занятие	«Ценности спорта»: история появления допинга и нравственных аспектах употребления запрещённых препаратов в спорте	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	По графику
Интерактивное мероприятие	Список запрещённых препаратов ВАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	По графику
Теоретическое занятие	Пулы тестирования спортсменов. Процедура допингконтроля. Правила и порядок его проведения	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	По графику
Теоретическое занятие	Последствия употребления запрещённых препаратов для организма спортсмена	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	По графику
Викторина	Права и обязанности спортсмена. Порядок подачи апелляции на решение РУСАДА и ВАДА о дисквалификации спортсмена.	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждении	По графику

Теоретическое занятие	Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопингового законодательства, формирование критического отношения к допингу	Тренер-преподаватель	По графику
Викторина	Контрольное занятие по пройденным темам	Тренер-преподаватель, Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Родительское собрание	Повестка «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	По графику
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение образовательного курса на майте «РУСАДА»	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	Январь-май
<b>Обучение тренеров-преподавателей</b>			
Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил».	Довести информацию об основных видах нарушений антидопингового законодательства и об ответственности спортсменов и персонала спортсменов, допустивших эти нарушения	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Семинар «Роль тренеров-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Обсудить взаимодействие тренеров-преподавателей и родителей по формированию антидопинговой культуры спортсмена	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	По графику
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение образовательного курса на платформе «Тригонал»	Ответственный за антидопинговое обеспечение учреждения	Январь-март

### **Теоретическая часть антидопинговых мероприятий.**

Содержание тем:

*Тема 1.* Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.<sup>11</sup> антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
  5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
  6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
  7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
  8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
  9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
  10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
  11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
- Принципы «фейр плей».

Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

*Тема 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил* Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

*Тема 3. Запрещенные субстанции* Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; 85 стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

*Тема 4. Запрещенные методы* Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

*Тема 5. Последствия допинга для здоровья* Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций

системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

*Тема 6.* Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

*Тема 7.* Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия 86 допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

*Тема 8.* Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

*Тема 9.* Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

*Тема 10.* Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

*Тема 11.* Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права 87 спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

*Тема 12.* Наказания за нарушение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Сервисы по проверке препаратов, риски использования биологически-активных добавок. Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

*Тема 13.* Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

*Тема 14.* Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности  
Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена. Размещение на информационных стендах и на официальном сайте учреждения документов регламентирующих антидопинговую деятельность.

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

Плавание как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса пловцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе плавания.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плаванию. Поочередно выполняя роль инструктора, пловцы учатся правильно называть преподаваемые действия в соответствии с терминологией плавания, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда пловцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве хронометриста у пловца-новичка на школьных или городских соревнованиях

*Судейская практика* дает возможность спортсменам *в возрасте 14 лет* получить квалификационную категорию «Юный спортивный судья».

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее - квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях, городского и областного масштабов. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

#### План инструкторской и судейской практики

*Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ до 2-х лет:*

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей хронометриста на соревнованиях.

*Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ свыше 2-х лет:*

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки под руководством тренера-преподавателя.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей хронометриста на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по плаванию.

*Инструкторская и судейская практика на этапе ССМ и ВСМ:*

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной

подготовке под руководством тренера-преподавателя.

- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей хронометриста на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по плаванию.

Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; прохождение семинара по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Представленные выше упражнения по различным направлениям одинаковые на этапах спортивной подготовки УТЭ, ССМ и ВСМ. Различие заключается в интенсивности выполнения и увеличения количества повторений, увеличения протяженности дистанций.

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

**Медицинское обслуживание** спортсменов включает в себя – диспансерное обследование спортсменов у спортивного врача в соответствии с приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 № 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».

### **Планы применения восстановительных средств.**

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция пловцов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Педагогические средства восстановления** включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро - и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена.
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;
- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

#### ***Психологические средства восстановления.***

Используется обучение приёмам психоэмоциональной саморегуляции, аутотренинга, формируются навыки снятия психоэмоционального постсоревновательного напряжения. При наличии соответствующего финансирования не менее 1 раза в год спортивным психологом проводится тренинг.

***Медико-биологическая средства восстановления:*** рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио - и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и другие.

Фармакологические препараты используются по рекомендации врача. Кроме этого существуют естественные и гигиенические средства восстановления.

*Режим дня* спортсмена составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдается оптимальность сочетания учебных и тренировочных занятий.

*Организация питания.* Питание спортсмена подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок организуется многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

Использование естественных факторов природы включает в себя: выезды на лоно природы, экскурсии рассматриваются как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена,

поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

### **III Система контроля**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебно-тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебно-тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования учебно-тренировочной работы в дальнейшем.

### **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях**

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

числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «плавание»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

*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 муниципального уровня на первом и втором году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

### **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт" - "не зачет". Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

бег на 30 м (оценка скоростных качеств);

бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);  
подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);  
наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);  
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);  
челночный бег 3х10м (оценка скорости и координации движений);

Для определения уровня специальной физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);

выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости).

прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств);

плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП)

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна (для УТЭ и ЭССМ).

Для определения уровня технической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

Учебно-тренировочный этап 1, 2 года:

100 м комплексное плавание;

техника выполнения старта с тумбочки;

техника выполнения старта из воды.

Учебно-тренировочный этап 3, 4, 5 года:

200 м комплексное плавание;

плавание на 800 м в/стиль.

Этап спортивного совершенствования мастерства 1,2 3 года:

200 м комплексное плавание.

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000 и 2000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!»

участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

нарушение техники выполнения испытания;

подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

заступ за линию отталкивания или касание ее;

отталкивание с предварительного подскока;

поочередное отталкивание ногами;

уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекает линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

во время бега участник помешал рядом бегущему;

испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки).

Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

отталкивание с предварительного подскока;

поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль.

Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длиной 25, 50 м.

Упражнение выполняется со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция

преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (для ТЭ и ЭССМ).

Оборудование: секундомер, измерительная лента.

Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди.

Измерение производится в метрах, секундах.

Оценка результата технической программы «зачет» и «незачет».

Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка.

Критерии оценки технической программы:

- учитывается время проплывания заданной дистанции и способом. Результат должен соответствовать требованиям к разряду ЕВСК по виду спорта «плавание».

- техническое исполнение способа проплывания, выявление ошибок в соответствии с правилами соревнований по виду спорта:

«зачет» - техническое исполнение задания без ошибок или с ошибкой, которая по правилам соревнований не влечет к дисквалификации (фальстарт, положение ног, рук, касание при поворотах, повороты, смена стиля и т.д.);

«незачет» техническое исполнение с ошибками, которые влекут к дисквалификации в соответствии с правилами соревнований.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

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

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

*Таблица № 10*

Упражнения, единица измерения	Год подготовки обучения			
	1-й		2-й	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
Бег на 30 м (сек)	6,9	7,1	6,5	6,8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+4	+5
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.Плавание (вольный стиль) 50 метров	без учета времени		без учета времени на технику	
2.2.Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (м)	3,5	3	4	3,5
2.4.Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, ширина хвата 50 см (кол-во раз)	не менее 1		не менее 3	
Спортивный разряд	-	-	3 юн	3 юн

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

*Таблица № 11*

Упражнения, единица измерения	Год подготовки обучения									
	1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.Бег на 1000 м (мин, сек)	5.50,0	6.20,0	5.45,0	6.15,0	5.40,0	6.10,0	5.35,0	6.05,	5.30,0	6.00,0
1.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	13	7	14	8	15	10	16	12	16	14
1.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)(от уровня скамьи)	+4	+5	+5	+7	+6	+9	+7	+11	+8	+12
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком									
1.4.Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,3	9,5	9,3	9,5	9,0	9,3	9,0	9,3	9,0	9,3
1.5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	150	140	160	145	170	150	180	160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1.Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4,0	3,5	4,3	3,8	4,5	4,0	5,0	4,2	5,2	4,3
2.2.Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 3				не менее 4					

2.3.Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7,0	8,0	7,0	8,0	8,0	9,0	8,0	9,0	9,0	10,0
Обязательная техническая программа	- плавание 100 м к/пл - техника выполнения старта с тумбочки - техника выполнения старта из воды			- плавание 200 м к/пл - плавание 800 м в/ст						
Спортивный разряд	2-1 юн		1 юн - III		III- II		III- II		II-1	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "плавание"**

*Таблица № 12*

Упражнения, единица измерения	Г год подготовки					
	1-й		2-й		3-й	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1. Бег на 2000 м (мин, сек)	9.20,0	10.40,0	9.10,0	10.30,0	9.00,0	10.20,0
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-	10	-	12	-
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	15	-	17	-	18
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+9	+13	+9	+13	+10	+15
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"					
5. Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	8,0	9,0	8,0	9,0	8,0	9,0
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	165	195	170	200	175
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1. Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	5,3	4,5	5,5	4,7	5,7	4,9
2. Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 5					

3. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	45	35	45	35	45	35
4. Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Дистанция 11 м (сек)	6,7	7,0	6,7	7,0	6,7	7,0
Обязательная техническая программа	- плавание 200 м к/пл					
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "плавание"**

*Таблица № 13*

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа Дистанции, в соответствии с квалификацией спортсмена(в/с, на с/п, баттерфляй, брасс; длинные и короткие дистанции)		
3.	Уровень спортивной квалификации	Спортивное звание "мастер спорта России"		

## V. Рабочая программа по плаванию

### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.**

Тренировка пловцов на каждом этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор' упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть** занятия включает организацию 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, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексное, 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 учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических действий:

1. Определить и спрогнозировать целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются индивидуальные особенности спортсмена, динамика тренировочных

нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки: определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.), а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена и планируемой. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Для стайеров время прохождения финишных 5 м менее важно, чем скорость на последних 100-200 м.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяют три группы пловцов высокого класса:

- 1) с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;
- 2) с эффективным финишем и второй половины дистанции;
- 3) отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»**

*Таблица 14*

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	3

Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

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

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

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

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость**-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

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

*Координационные способности.*

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

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

### **Методы и средства обучения спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.**

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

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

словесные;

наглядные;

практические.

**К словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

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

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

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

**К практическим методам** относятся:

метод практических упражнений;

соревновательный метод;

игровой метод.

*Метод практических упражнений* может быть:

преимущественно направленным на освоение спортивной техники;

преимущественно направленным на развитие физических качеств.

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

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

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

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

Методы развития физических качеств, называемые еще *методами тренировки*,

подразделяются на:

равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);

переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);

повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);

интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

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

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

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

*Средства тренировки*

Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические

упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

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

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

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

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

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

подготовительные упражнения для освоения с водой;

учебные прыжки в воду;

игры и развлечения на воде;

упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для всех этапов спортивной подготовки**

применяются в целях:

повышения уровня общего физического развития спортсменов;

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

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

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

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из 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

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.и. рук и ног.

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

игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;

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

игры с всплыванием и лежанием на воде;

игры с выдохами в воду;

игры со скольжением и плаванием;

игры с прыжками в воду;

игры с мячом.

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

упражнения для изучения техники кроля на груди;

упражнения для изучения техники кроля на спине;

упражнения для изучения техники брасса;

упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) 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 необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

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

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

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

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

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 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: 5x6x100 м, 2x3x200 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: 4x6x25 м со старта различными способами, 4x6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10—15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки 1, 2 годов обучения.**

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть: приобретение разносторонней физической подготовленности; овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов; привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним. Примерный план подготовки представлен в таблице 15.

#### **Тематический план начальной подготовки**

*Таблица 15*

№	Программный материал	НП 1 года 4,5 (час)	НП 2 года 6 (час)
1.	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	131	156

2.	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, Быстроты реакции на стартовый сигнал. учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. звличения на воде: водное поло; эстафетное плавание.	44	72
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	3
4.	<b>Техническая подготовка</b> Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	42	56
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</b> Теоретическая подготовка представлена в таблице № 18 «Тематическое планирование»	10	16
6.	<b>Тестирование и контроль:</b> Тестирование по контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год.	2	3
7.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия:</b> Прохождение углубленного медицинского осмотра в Новгородском областном врачебно-физкультурном диспансере.	2	2
8.	<b>Восстановительные мероприятия:</b> понятие восстановление, восстановительные мероприятия	3	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		234	312

По окончании этапа начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов.

#### **Программный материал для учебно-тренировочного этапа**

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть: совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; Развитие скоростно-силовых возможностей; Воспитание общей выносливости; Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; Выбор узкой специализации; Воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; Развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; Расширение соревновательной практики.

Примерный план подготовки представлен в таблице 16.

#### **Тематический план учебно-тренировочного этапа подготовки**

*Таблица 16*

№ п/п	Программный материал	УТГ 1 г	УТГ 2 г	УТГ 3 г	УТГ 1 г	УТГ 4 г
		(12 ч.)	(12 ч.)	(14 ч.)	(16 ч.)	(18 ч.)
1.	<b>Общая физическая подготовка (на суше):</b> Общеразвивающие	268	268	313	266	300

	физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.					
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b> (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	162	162	189	250	280
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях.</b> Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с Приложением N 4 к ФССП по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004 «Объём соревновательной деятельности» (таблица № 4) и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.	26	26	30	84	95
4.	<b>Техническая подготовка.</b> Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней</i> : - имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду</i> : прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. <i>Игры и развлечения на воде</i> : водное поло; эстафетное плавание	112	112	131	150	168
5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</b> Теоретическая подготовка представлена в таблице № 18 «Тематическое планирование»	32	32	36	42	46
6.	<b>Инструкторская:</b> самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания». Понятие учебно-тренировочный процесс, основные части тренировочного занятия.	3	3	4	8	10
7.	<b>Судейская практика:</b> семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских соревнований.	3	3	3	8	9
8	<b>Тестирование и контроль:</b> Тестирование по контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год.	3	3	3	3	4
9.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b> Прохождение углубленного медицинского осмотра в Новгородском областном врачебно-физкультурном диспансере.	4	4	7	7	8
10	<b>Восстановительные мероприятия:</b> восстановительные мероприятия, в том числе восстановительные сборы.	11	11	12	14	16
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	624	624	728	832	936

### **Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Задачами подготовки на данном этапе являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности для спортсменов, нацеленных на высокий результат.

Для девочек подготовка нацелена на:

- развитие общей, специальной и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма; посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- выбор и работа в разрезе узкой специализации;

- развитие и укрепление бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

для юношей:

- развитие общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

- развитие бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

### **Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства.**

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. У большинства пловцов резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона). Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год: 50-60 соревнований, 90-120 стартов). На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм.

Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха. На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов - различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

Примерный план подготовки этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 17.

Таблица 17

№ п/п	Программный материал	ЭССМ (часов)	ЭВСМ (часов)
1.	<b>Общая физическая подготовка</b> (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	187	137
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b> (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	416	524
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b> Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с Приложением N 4 к ФССП по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004 «Объём соревновательной деятельности» (таблица № 4) и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.	125	175
4.	<b>Техническая подготовка.</b> Упражнения для отработки техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней</i> : - имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, отработка индивидуальных особенностей техники; -упражнения на отработку экономизации движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Прыжки в воду</i> : прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. <i>Игры и развлечения на воде</i> : водное поло; эстафетное плавание	187	225
5.	<b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b> Психологическая подготовка, теоретическая и тактическая подготовка представлена в таблице № 18 «Тематическое планирование»	52	62
6.	<b>Инструкторская практика:</b> самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; помощь в приеме контрольных нормативов у групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа	16	12
7.	<b>Судейская практика:</b> участие в семинаре по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, региональных и межрегиональных соревнований.	15	13
8.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> Тестирование по контрольным и контрольно-переводным нормативам	4	4

	(осеннее, весеннее); Контрольные старты в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год.		
9.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b> Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: - прохождение углубленного медицинского осмотра в Новгородском областном врачебно-физкультурном диспансере.	10	10
10	<b>Восстановительные мероприятия:</b> восстановительные мероприятия, в том числе восстановительные сборы	28	86
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	1040	1248

**Учебно-тематический план по тактической психологической и теоретической подготовке.**

*Таблица № 18*

№	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки (до одного года обучения/свыше одного года обучения) 600/960</b>				
<b>Теоретическая подготовка (мин) 300/480</b>				
1	История возникновения вида спорта и его развитие	30/80	Январь Июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие плавания в России.
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	30/40	Февраль	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.
3	Правила поведения в бассейне	30/40	Март	Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/40	Апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
5	Закаливание организма. Вредные привычки	30/40	Май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. ЗОЖ, профилактика ПАВ.
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/40	Июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
7	Режим дня и питание обучающихся	30/80	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики плавания	30/40	Август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/40	Сентябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских

				бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/40	январь - декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Тактическая подготовка</b>	120/240	Январь-декабрь	Знакомство с упражнениями и действиями по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); отработка тактических навыков в упражнениях для развития активной и пассивной тактики
	<b>Психологическая подготовка</b>	180/240	Январь-декабрь	Знакомство с упражнениями на развитие «чувства воды»; чувства времени; психологическая подготовка к старту; финишная мобилизация.
<b>Учебно-тренировочный этап (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения в часах)</b>				
<b>32 ч (УТГ-1,2)/ 36 ч (УТГ-3)/ 42 ч (УТГ-4)/ 46 ч (УТГ-5)</b>				
<b>Теоретическая подготовка 10 ч/12 ч/16 ч/16 ч</b>				
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1/1/1/1	Февраль	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.
2	История возникновения олимпийского движения	1/1/2/2	Март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Развитие Олимпийского движения в России.
3	Физиологические основы физической культуры	1/1/2/2	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1/1/2/2	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Классификация и типы спортивных соревнований.
5	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2/2/2/2	Июль	Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

				Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
6	Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1/1/2/2	Август	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.
7	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1/1/1/2	Январь-декабрь	Общая характеристика и классификация спортивного инвентаря, оборудования и экипировки для вида спорта плавание. Подготовка к эксплуатации на тренировках и соревнованиях, уход и хранение. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
8	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1/2/2/2	Ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Виды и программа соревнований 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.
9	Режим дня и питание обучающихся	1/1/2/2	Декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
<b>Тактическая подготовка 12 ч/12 ч/14 ч/16 ч</b>				
1	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3/3/4/4	Январь Февраль Июнь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

				результата.
2	Техника и тактика спортивного плавания (по дисциплинам), стартов и поворотов (в условиях бассейна 25 и 50 м), передачи эстафеты.	9/9/10/12	Февраль март апрель июнь сентябрь декабрь	Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.
<b>Психологическая подготовка 10 ч/ 12 ч/ 12 ч/ 14 ч</b>				
1	Общие понятия психологической подготовки. Цели и задачи.	2/2/2/2	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
2	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	4/5/5/6	Январь - декабрь	Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.
3	Выполнение психотенических заданий	4/5/5/6	Январь-декабрь	Задание на развитие «чувства воды»; развитие чувства времени (в условиях 50 и 25 м.); упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства/ Этап высшего спортивного мастерства</b>				
<b>Теоретическая подготовка 18 ч/18 ч</b>				
1	Развитие плавания в России и зарубежном. Понятие и значение ОО «Федерация плавания в России»	2	Февраль	Автобиография выдающихся спортсменов зарубежных и России. Функции ОО «Федерации плавания России». Значение FINA. Цели и задачи, их связь с министерством спорта России. Электронная система судейства.
2	Олимпийское движение в современном мире, проблемы и	1	Март	Международный Олимпийский комитет (МОК). Развитие Олимпийского движения в

	пути решения.			России.
3	Физиологические основы физической культуры	2	Апрель	Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Утомлении и восстановление. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	2	Май	Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
5	Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2	Август	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.
6	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированности	2	Ноябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
7	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	2	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система, принципы и методы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления

				специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).
8	Социальные функции спорта	2	Декабрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
9	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	3	Январь-декабрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
<b>Психологическая подготовка 16 ч/22 ч</b>				
1	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	5/6	Январь - декабрь	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.</p> <p>Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Системные волевые качества личности.</p> <p>Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.</p>
2	Выполнение психотехнических заданий	5/8	Январь-декабрь	Упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.
3	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 6/8		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

				восстановительных средств.
<b>Тактическая подготовка 18 ч/22 ч</b>				
1	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	6/6	Январь Февраль Июнь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
2	Совершенствование техники и тактики спортивного плавания (по выбранным дисциплинам), стартов и поворотов (в условиях бассейна 25 и 50 м), передачи эстафеты.	12/16	Январь-декабрь	Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

### **Рекомендации по сопровождению психологической подготовки.**

Главная задача *психологической подготовки* - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным

негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

#### *Тексты внушений для сеансов аутотренинга*

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.1. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.2. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

1.3. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

1.3. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

1.4. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

1.5. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

1.6. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

1.7. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

2. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

2.3. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

2.4. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

2.5. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

#### *Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом*

- Я уверенно подхожу к соревнованиям.
- Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
- Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
- Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
- Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
- Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
- Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "плавание"**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "плавание" участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "плавание" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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".

## VIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

						специализации)					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

#### **Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от

28.03.2019 № 192н);

или

- Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в четыре года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

#### *Иные условия реализации программы*

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При объединении учебно-тренировочных групп (при необходимости) на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом перевода обучающихся из других Организаций.

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## **6. Информационно-методические условия реализации Программы. Перечень информационно-методического обеспечения спортивных дисциплин**

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191 с.;
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с;
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003 г.;
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000 г.;
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980 г.;
6. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011;
7. Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания. - СПб, ООО «Копи-Р Групп», 2010;
8. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003;
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003 г.;
10. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
11. Плавание. Правила соревнований Д.Ф. Белов, Е.Г. Борисов, Г.М. Ерохин, Ф.М. Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.;
12. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000;
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.
14. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005г.
15. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.
16. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с;
17. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013;

18. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. -М.: Советский спорт, 2005г.
19. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012 г.
20. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России № 1004 от 16.11 .2022г.)
22. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

**Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:**

**Интернет – ресурсы.**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Всероссийская Федерация плавания <http://www.russwimming.ru/>
3. Министерство спорта Новгородской области <http://www.sportnov.ru/>;
4. Управление по физической культуре и спорту Администрации Великого Новгорода. <http://novgorodsport.ru/>;
5. Официальный сайт МАУ «СШИОР № 1» <http://sdushor1.ru/>;
6. Стиль чемпионов - видео о технике плавания легендарных пловцов.<http://plavaem.info/video-style-chempionov.php>;
7. Техника плавания. Сильнейшие пловцы мира. Вольный стиль.<http://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA>;
8. Группа «ВКонтакте». Всероссийская Федерация плавания.[http://vk.com/official\\_vfp](http://vk.com/official_vfp);
9. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>;
10. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>;
11. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>;
12. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>.

**Аудиовизуальные ресурсы.**

1. Стили плавания <http://www.youtube.com/watch?v=2jGAsC92wcl>  
Брасс. Обучающее видео. [http://www.youtube.com/watch?v=r\\_WIrwLuhU](http://www.youtube.com/watch?v=r_WIrwLuhU).
  2. Брасс-техника. Старты и повороты. Комментарии ЦСКА.<http://www.youtube.com/watch?v=QA4UWVDQ3FI>
  3. Видефильм «Восток-Запад»(1999), Россия-Франция-Болгария.
  4. Презентации. «Конфликты в спорте», «Проблемы мотивации в спорте», «Навыки психоэмоциональной регуляции».
-