

Муниципальное образование муниципальный округ город Кировск с подведомственной  
территорией Мурманской области

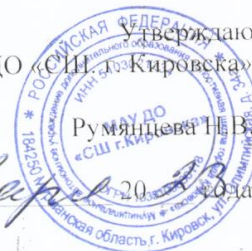
Муниципальная автономная организация дополнительного образования  
«Спортивная школа города Кировска»

Принята на заседании  
Методического совета

«05» 01 2023 года

Протокол № 1

Директор МАУДО «СШ г. Кировска»



«05» января 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «плавание»**

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Автор(ы) – составитель(и):

г. Кировск, 2023 год

## Содержание:

	Стр.
1. Общие положения.....	3
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие.....	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия .....	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия .....	5
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
3. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
4. Рабочая программа .....	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	20
4.2. Учебно-тематического план .....	21
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. материально-технические условия реализации программы.....	26
6.2. кадровые условия реализации программы.....	31
6.3. информационно-методические условия реализации программы.....	31
7. Приложение 1 «Примерный перечень информационного обеспечения».....	32

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 16.12.2022, регистрационный № 71597 (далее ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» разработана на основании примерной дополнительной программы спортивной подготовки утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

### 1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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».

*Таблица № 1*

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	5	9	12

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	7

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2.1. Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный дополнительный 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). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

2.2.3. 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.

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, инструкторская и судейская практика.

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

*Таблица № 2*

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
	НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20
Общее количество	312	416	624	624	728	832	936	1040

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

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

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

Самостоятельная подготовка составляет диапазон на менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает 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 осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

*Таблица № 3*

#### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		- -
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

### 2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

*Таблица № 4*

#### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		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
Основные	-	1	2	4	4

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

Таблица № 5

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)							
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1.	Физическая подготовка:	197	247	335	335	363	398	424	424
1.1.	Общая физическая подготовка	114	140	173	173	173	196	196	156
1.2.	Специальная физическая подготовка	83	107	162	162	190	202	228	268
2.	Техническая подготовка	83	86	99	99	138	140	170	187
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	29	55	56	56	60	65	75	83
4.	Аттестация (контрольно-переводные нормативы и испытания)	3	4	4	4	4	4	4	10
5.	Участие в соревнованиях,	-	12	18	18	32	89	99	99

	инструкторская и судейская практика								
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	12	12	18	18	18	30
7.	Медицинское обеспечение	-	6	8	8	8	8	8	10
Вариативная часть, формируемая Организацией									
8	Самоподготовка	-	-	62	62	65	70	93	94
9	Интегральная подготовка	-	6	30	30	40	40	45	103
<b>Общее количество часов в год</b>		312	416	624	624	728	832	936	1040



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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых</b>	В течение года

		<p><b>предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Таблица № 8

### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер

			называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).	
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

Таблица 9.

**План инструкторской и судейской практики для обучающихся**

№ п/п	Наименование	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение тренировочного процесса	-	-	3 час	2 час	2 час
2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	-	-	-	1 час	2 час
3.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения соревнований	-	-	-	1 час	2 час
4.	Судейство соревнований в процессе	-	-	-	1 час	2 час

	тренировочного занятия, соревнований школьного уровня					
5.	Организация и проведение школьных соревнований	-	-	-	1 час	2 час
7.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	-	-	-	-	2 час

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный врачебный контроль 2 раза в год, по графику кабинета спортивной медицины на базе Апатитской детской поликлиники. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» плавание

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

- Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

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

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

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

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;



- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,

- осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

#### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

#### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

#### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «плавание», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

*Таблица 10.*

#### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
5.	Другие	Устанавливаются Учреждением самостоятельно	

**3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

*Таблица 11.*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 метров	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	110
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени		Без учета времени	
2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			10,1	10.6	9,8	10.3
3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5
4.	Исходное положение – стоя, держа палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		3	

*Таблица 12.*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 1000 метров	мин., с	Не более	
			5,50	6,20
2.	Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не более	
			13	17

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола)	см	Не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
5.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			4,0	3,5
2.	Исходное положение – стоя, держа палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			3	
3.	Исходное положение – у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее	
			7,0	8,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд»		
8.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд»; - «первый спортивный разряд»		

**Таблица 13.**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 2000 м	Мин., с	Не более	
			9,20	10,40
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
3.	Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,0	9,0
6.		см	Не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			5,3	5,4
2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км Исходное положение – стоя, держа палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			5	
3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			45	35
4.	Исходное положение – у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	Не более	
			6,7	7,0
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (42 недель и 10 недель во время летней оздоровительной компании);

- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

## Раздел 1. Теоретическая подготовка

### 1.1. История развития плавания и плавания в ластах

### 1.2. Основы спортивной техники плавания и плавания в ластах.

### 1.3. Гигиена спортсмена

### 1.4. Влияние физических упражнений на организм человека

### 1.5. Правила поведения в бассейне.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше и на воде

Выполнение ОРУ при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. На первом этапе обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, подвижные игры и т.д.), а так же широко применять повторный и интервальный методы упражнения (серии).

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед - назад, вправо – влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног. Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи ногами.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Вращательные движения рук с предметами с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнером.

9. Игры на воде.

-Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.)

-Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.) -Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком» и др.)

-Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Фонтанчики»)

-Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

-Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет?» и др.)

-Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»)

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка на суше и воде

-упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног;

-дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд;

- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук. -для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек)

- прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе - упражнения с движениями ног, держась руками за бортик);

-упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

-имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

- упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке). С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Так же происходит предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами; -

имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

- «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

#### Раздел 4. Техническая подготовка

Подготовительные упражнения для освоения с водой: Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

-передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с переходом на бег, со сменой направления движения,

-ходьба приставными шагами,

-выпрыгивания из воды, -элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног,

-бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной,

-ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды,

-опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, попеременные гребковые движения руками,

-дыхательные упражнения,

-ходьба по дну, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, кисти соединены.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

-набрать воду в ладони и умыть лицо,

-сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа,

-сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз,

-сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду,

-то же, держась за бортик бассейна,

-упражнение «Сядь на дно»,

-подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна,

-погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна)

-упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу. Всплывания и лежания на воде:

-взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды,



-то же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика,

-упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине);

Выдохи в воду:

-набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду, -сделать вдох, затем, опустив губы в воду- выдох, -то же, опустив лицо в воду, -то же, погрузившись в воду с головой,

-передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед),

- сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево,

- то же, поворачивая голову направо,

- то же, что предыдущее, но передвигаясь по дну,

Скольжения:

-скольжение на груди: руки вытянуты вперед.

Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами,

-то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,

-то же, поменяв положение рук,

-то же, руки вдоль туловища,

-скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра, -скольжение на спине, руки вдоль туловища, -то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища, -то же, поменяв положение рук, -то же, руки вытянуты вперед, -скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох), -то же на правом и на левом боку.

Прыжки в воду:

-сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу тренера прыгнуть в воду ногами вниз, - стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду, -в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду, -то же, вытянув руки вверх.

Техника плавания различными способами изучается отдельно в следующем порядке: 1.положение тела, 2.дыхание, 3.движения ногами, 4.движения руками, 5.общее согласование движений.

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. - лежа на груди

поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем, - сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя, - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. -то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду, - то же, поменяв положение рук, -то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох – при имитации опускания лица в воду, -плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу, -то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища, затем поменять положение рук, -плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди, б) одна рука впереди, другая вдоль туловища, в) обе руки вдоль туловища, г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

-стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками, -стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – вперед в положении начала гребка.

Имитация движений руками кролем: -то же, что и предыдущее упражнение, но одна рука впереди, в положении начала гребка, вторая – у бедра, в положении окончания гребка.

- стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, вторая – на поверхности воды в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой), - то же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду), - то же, с поворотом головы для вдоха,

-плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску, -то же, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг,

- плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед),

- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

-плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох после каждого третьего гребка)

Упражнения для изучения общего согласования движений:

-плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая- у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди,

-плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений), -то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений),

- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами:

-аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди. -лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна, опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя,

-плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища, -то же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения, -то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками), -плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками:

-стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»),

-плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской, -то же, поменяв положение рук,

-плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука,

-плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка, - то же при помощи попеременных движений руками,

-плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды),

-плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками,

-плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед, - то же, поменяв положение рук, -плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди – очередная выполняет свой гребок,

- плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища), после счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой. Упражнения для изучения общего согласования движений. - лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног,

-плавание в полной координации в согласовании с дыханием, - то же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений). Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами:

-сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брасом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе,

- сидя на бортике бассейна, упор руками сзади, движения ногами брасом,

- лежа на спине, держась руками за сливной бортик, движения ногами брасом,

- лежа на груди у бортика, держась за него руками, движения ногами как при плавании брасом,

-плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках,

-плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше,

-плавание на спине с движениями ногами брасом, руки у бедер,

-плавание на груди, руки вытянуты вперед, -то же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

-стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками как при плавании брасом,

- стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с подтянутой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания, -то же, но в сочетании с дыханием,

-скольжения с гребковыми движениями руками,

-плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

-плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через один – два цикла движений,

-плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

-плавание в полной координации на задержке дыхания,

- плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений, -то же, с вдохом после гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой,

- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх.

Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином:

- стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой,

- стоя руки вверх, волнообразные движения туловищем, - лежа, держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином, - то же, но лежа на боку,

- плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках,

- плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя впереди), - плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища),

- плавание при помощи движений ногами в положении на боку, верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди),

- плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта),

- стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч, голова слегка приподнята, круговые движения прямых рук вперед, - то же, но лицо опущено вниз, - то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином, - то же, что и предыдущие упражнения, но стоя в воде в наклоне вперед, опустив лицо в воду (на задержке дыхания), - плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами,

- плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- стоя руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом, гребок руками вниз, второе движение тазом, пронос рук в исходное положение. Упражнение сначала выполняется на суше, затем в воде,

- плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами, - плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений, задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду, в этот момент выполняются два удара ногами и вдох,

- плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, - то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Старт из воды:

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

- сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах), лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками,

- взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна, затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине, -то же, пронося руки вперед над водой, -то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой,

-старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов:

Когда спортсмены освоят технику плавания каким-либо способом и могут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники 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.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине:

-стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение, -стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки согнуты в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки. -то же, с постановкой рук на бортик со скольжения, -то же, с подплыванием к бортику бассейна, -то же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выдохом на поверхность.

#### Раздел 5. Тактическая подготовка

Всю подготовку спортсмена, направленную на ее совершенствование, необходимо подчинить решению главной задачи - развитию тактического мышления. Тактическое мышление выражается в способности пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению победы:

- преодоление коротких дистанций в равномерном темпе.

## Раздел 6. Соревнования

Участие в внутришкольных соревнованиях.

## Раздел 7. Контрольные нормативы

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам соответствующим федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Занятия на втором году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «с обгоном», «на сцепление», с дыханием на 3,5, и 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 метров одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином- не более 100 м. Типичные тренировочные серии:3-4 по 200 м, 4-8 по 100 м, 6-10 по 50м, чередуя способы и темп; 4-6 по 25 м.

## Раздел 8. Медицинское обследование

Включает в себя:

- ежегодное медицинское обследование (2 раза в год);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Оргмероприятия:

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после тренировочных занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания спортивной школы.

Таблица №3

После второго года обучения спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами по 50 метров со старта в полной координации движений.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен).

1.2.Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям).

1.3.Врачебный контроль и самоконтроль (дневник самоконтроля; значение врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием).

1.4.Основы техники спортивного плавания (положение тела пловца в воде; движения руками, ногами и их согласование).

1.5. Спортивные базы, инвентарь и оборудование (характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований).

1.6. Правила соревнований по плаванию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше

Основные тренировочные средства идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, а при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для совершенствования способов плавания.

- строевые упражнения, различные упражнения в движении шагом, бегом, с подскоками, с различными движениями рук, поворотами и т.п.

- элементарные ОРУ на укрепление, растяжение всех групп мышц, на координацию движений, на расслабление, комплексы ОРУ.

- бег 30 м,

- прыжок в длину с места толчком двух ног со взмахом рук,

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

- бросок набивного мяча 1 кг двумя руками,

- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам.

Общая физическая подготовка на воде:

- элементарные движения на воде руками и ногами,

- передвижения по дну, стоя на ногах, - дыхательные упражнения,

- подвижные игры и эстафеты на воде: «Торпеды», «Шаги великанов», «Гусиный шаг», «Лодочка», «Ледокол», «Краб», «Кто выше?», «Карусель», «Байдарки», «Кто быстрее?», «Юла», «Невод», «У кого вода кипит сильнее?» и т.д.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка на воде и суше

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде; - имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

- упражнения на растягивание и подвижность: маятникообразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п;

- упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

Раздел 4. Техническая подготовка .

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

- ходьба и бег по дну с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками,

- то же спиной вперед,



-«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям,

-стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны), затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью, - опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды,

-опустившись в воду до подбородка, стоя в наклоне, выполнять попеременные , затем одновременные гребковые движения руками,

-опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, выполняя попеременные, затем одновременные гребковые движения руками,

-опустившись в воду до подбородка и стоя ноги на ширине плеч, выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки,

-то же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

-упражнение «Сядь на дно»,

-подныривания под дорожку (резинový круг, доску) при передвижении по дну бассейна,

-упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу,

-упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Прыжки в воду, старт из воды, всплытия и лежание на воде, скольжения и выдохи в воду, поворот «маятником» - упражнения идентичны тем, что применялись на предыдущем этапе.

Упражнения для изучения техники стартового прыжка с тумбочки:

-и.п.- основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах , сделав мах руками, подпрыгнуть вверх, при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками,

-то же из исходного положения для старта,

-принять исходное положение для старта, согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх, одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки,

-то же, но по команде тренера-преподавателя,

-выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения,

-выполнить стартовый прыжок в воду с бортика бассейна,

-выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выдохом на поверхность и первыми гребковыми движениями,

-то же, но по команде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

-и.п.- стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку, руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений, -и.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуты вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность,

-и.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед,

-то же, с постановкой левой руки на бортик бассейна,

-то же, с отталкиванием ногами от стенки,

-то же, с подплыванием к бортику бассейна.

Закрепление и совершенствование техники плавания:

Кроль на груди.

1. Стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотом плечевого пояса, туловища и движением бедер.

2. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), так же с доской в руках.

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

4. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

5. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3 гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

6. То же, но во время выполнения гребков одной рукой, другая находится у бедра.

7. Плавание кролем «с обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой т.д.

8. Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

9. Плавание кролем на груди в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

Кроль на спине.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а так же с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, повторение после небольшой паузы.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

5. То же с лопаточками.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнению 5 для кроля на груди).

9. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

10. Плавание кролем на спине с лопаточками в руках.
11. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
12. Плавание кролем на спине в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

#### Брасс.

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
  2. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за голову, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
  3. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
  4. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
  5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
  6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
  7. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
  8. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя 2-3 цикла ныряния (с обычным гребком руками) с 2-3 циклами движений по поверхности.
  9. То же, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
  10. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
  11. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
- #### Дельфин.

1. Плавание на груди и на спине с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра, обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
3. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
4. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
5. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
6. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
7. То же, с касанием кистями бедер.
8. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
9. Плавание дельфином в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

#### Раздел 5. Тактическая подготовка

Всю подготовку спортсмена, направленную на ее совершенствование, необходимо подчинить решению главной задачи - развитию тактического мышления. Тактическое мышление выражается в способности пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению победы:

- преодоление коротких дистанций в равномерном темпе.

#### Раздел 6. Соревнования

## Участие в внутришкольных соревнованиях.

### Раздел 7. Контрольные нормативы

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на тренировочный год по нормативам соответствующим федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

### Раздел 8. Медицинский контроль

Все спортсмены групп начальной подготовки НП-2 должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (антропометрические данные, заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

#### Оргмероприятия:

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после тренировочных занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания спортивной школы.

Тренировочные занятия на третьем году обучения НП-3 в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Третий этап предусматривает специализацию в избранном способе плавания на определенную дистанцию.

Используются все методы тренировки в более жестком режиме, чем ранее. Повышается удельный вес равномерного метода, чаще предусматривается применение контрольного и соревновательного методов тренировки.

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка:

- 1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен).
- 2.Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям).
- 3.Врачебный контроль и самоконтроль (дневник самоконтроля; значение врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием).
- 4.Основы техники спортивного плавания (положение тела пловца в воде; движения руками, ногами и их согласование).
- 5.Спортивные базы, инвентарь и оборудование (характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований).
- 6.Правила соревнований по плаванию.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше и воде:

Основные тренировочные средства идентичны тем, что применялись на предыдущих ступенях:

Общая физическая подготовка на суше:

- строевые упражнения;
- ходьба и бег в разных сочетаниях, в разном темпе, с разной скоростью;
- упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;

- упражнения для мышц нижних конечностей;
  - упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
  - прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места;
  - упражнения в упорах и висах;
  - упражнения в парах с партнером;
  - акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат с опорой на руки);
  - упражнения на расслабление (потряхивание кистей, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения на расслабление ног, восстановление дыхания и т.д.);
  - бросок набивного мяча 1 кг двумя руками;
  - подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам.
- Общая физическая подготовка на воде - упражнения идентичные тем, что использовались на предыдущих этапах, так же на протяжении всего этапа обучения в учебно-тренировочные занятия включаются развлечения на воде, элементы водного поло, подвижные игры и эстафеты на воде: «Лодочки», «Карусель», «Водолазы», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавком», «Кто сделает кувырок?», «Качели», «Кто выиграл старт?» и т.д.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка на суше и воде

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:

1. Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, вдоль и поперек бассейна);
2. Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
3. Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации):

- имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;
- имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и

тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п.;

- упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;
- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой; выполнение

упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

-дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

-«круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

-акробатические упражнения (выполняются со страховкой);

-упражнения на расслабление;

-упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

#### Раздел 4. Техническая подготовка

На третьем этапе используются в основном те же средства, что и на предыдущих ступенях, но упражнения выполняются более интенсивно и в большей степени приближены к специализации.

Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов.

##### 1. Старт с тумбочки и из воды:

-принять исходное положение для старта, согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх, одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки,

-то же, но по команде тренера-преподавателя,

-выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения,

-выполнить стартовый прыжок в воду с бортика бассейна,

-выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выдохом на поверхность и первыми гребковыми движениями,

-то же, но по команде.

-стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше;

-то же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу;

-то же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед;

-то же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед;

-прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;

-стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений, б) быстрое выполнение отталкивания, в) дальность прыжка;

-стартовый прыжок и скольжение без движений без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

##### 2. Повороты:

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

-выполнение поворота в обе стороны;

-2 вращения с постановкой ног на стенку;

-выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна; вход в поворот на повышенной скорости.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания:

##### 1. Кроль на груди и на спине:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), так же с доской в руках;
- плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки);
- то же, с акцентированно ускоренным проносом руки;
- ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед;
- ныряние в длину на 6-8 м с помощью движений ногами кролем на спине, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках;
- плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами;
- то же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении;
- то же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка;
- плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук;
- то же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок;
- плавание кролем «с обгоном»;
- плавание кролем с чередованием попеременных и одновременных движений;
- плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды);
- плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны;
- плавание кролем в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»);
- плавание кролем в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской, с лопаточками, с ластами;
- плавание кролем с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

## 2.Брасс:

- плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее;
- то же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед;
- стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за голову, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом;
- предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному;
- плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды;
- предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед;

- передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя 2-3 цикла ныряния (с обычным гребком руками) с 2-3 циклами движений по поверхности;
- то же, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер;
- ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер;
- плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами;
- плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками;
- плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей;
- предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м ) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами;
- плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;
- плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию;
- плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### 3. Дельфин:

- плавание на груди и на спине с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра, обе у бедра;
- плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку , нижняя рука вперед, верхняя у бедра;
- то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды);
- ныряние на 10-12 с помощью движений ногами дельфином;
- и.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином;
- плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл;
- то же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности
- плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами;
- то же, с касанием кистями бедер;
- плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через 2-3 цикла движений руками;
- плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;
- плавание дельфином в облегченных условиях (на растянутом амортизаторе, с подвеской, с ластами и т.п.).

### Раздел 5. Тактическая подготовка:

1. Преодоление дистанции от начала и до конца в максимальном темпе.
2. Преодоление дистанции в равномерном темпе.

### Раздел 6. Соревнования



Участие в городских и областных соревнованиях.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на тренировочный год по нормативам соответствующим федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Раздел 8. Медицинское обследование.

Все спортсмены групп начальной подготовки НП-3 должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (антропометрические данные, заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревновательной деятельности.

Оргмероприятия:

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания школы.

#### **4.1.2. Тренировочный этап.**

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Влияние физических упражнений на организм человека (строение и функции организма; влияние физических упражнений на организм занимающихся; специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием; изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок).

1.2. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; совмещение занятий спортом с учебой; режим сна, отдыха, питания; соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне).

1.3. Врачебный контроль и самоконтроль (дневник самоконтроля; значение врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием; противопоказания к занятиям спортивным плаванием).

1.4. Основы техники спортивного плавания (краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; основные термины, используемые на тренировках).

1.5. Спортивные базы, инвентарь и оборудование (характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований; правила пользования инвентарем и оборудованием).

1.6. Правила соревнований по плаванию.

1.7. Правила поведения в бассейне (основные меры безопасности и правила поведения в бассейне; предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием).

Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше и воде

В программе общей физической подготовки для учебно-тренировочных групп 1 года обучения полезно планировать повторение тех упражнений и игр на воде, которые уже были освоены в подготовительных группах. Наличие на занятиях знакомого материала всегда будет служить

фундаментом, на котором легче строить изучение новых упражнений. Вместе с тем освоенные ранее упражнения на этом этапе совершенствования юного пловца оказываются возможным выполнять не только с повышенной интенсивностью, но и с большей дозировкой.

#### 1. Строевые упражнения.

Элементы строя и гимнастические перестроения. Повторение элементов строя, пройденных в подготовительных группах. Изучение и совершенствование: равнения в шеренге направо и налево, подачи рапорта, приветствия, поворотов на месте направо, налево, кругом, размыкания приставными шагами на вытянутые в стороны руки - вправо, влево, смыкания (тем же способом), перестроений из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом.

#### 2. Ходьба и бег.

Ходьба в различном темпе с различной длиной шага. Ходьба с внезапными остановками. Ускоренная ходьба. Ходьба с переходом в бег. Ходьба на носках, на пятках, в полу- и полном приседе, с высоким подниманием коленей. Бег с изменением направления, с остановками по команде преподавателя, бег в чередовании с ходьбой до 5 мин, бег в среднем темпе до 1,5—2 мин.

#### 3. Общеразвивающие упражнения:

- И.п. - основная стойка и стойка ноги врозь, руки перед грудью, к плечам, за голову, одновременное и попеременное выпрямление рук в стороны, вперед, вверх.

- И.п. то же — круговые движения руками вперед и назад в боковой плоскости; то же — вправо и влево в лицевой плоскости.

- И.п. - то же, руки в стороны. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.

- И.п. - то же, руки на пояс, вниз, за спину, наклоны вперед с поворотом туловища вправо, влево, круговые движения туловищем.

- И.п. - то же, круговые движения головой.

- И.п. - то же, руки за спину, руки в стороны, наклоны туловища в стороны и назад, наклоны вперед с согнутой спиной, с касанием пальцами пола, повороты туловища вправо и влево.

- И.п. - руки на пояс, приседание на всей ступне, на носках (медленно и в умеренном темпе).

- И.п. - упор присев, переход в упор лежа.

- Выпады вперед, в стороны.

- И.п. - сидя, лежа на полу, поднимание правой, левой ноги вперед-вверх.

- И.п. - сидя на полу: ноги врозь, наклон вперед, достать руками носки ног.

- Прыжки на месте на одной, двух ногах с движениями руками, ногами, с передвижением вперед, назад, в стороны.

- Упражнения со скакалкой.

#### 4. Подвижные игры.

На суше — игры, включающие бег, прыжки, метания, эстафеты.

В воде — игры, включающие элементы движений спортивных способов плавания, ныряния; состязания различных эстафет и т. п.

#### 5. Акробатика.

Выполнение группировок, перекатов, кувырков, стоек на лопатках, на голове, на груди, мостов и шпагатов.

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка на суше и воде

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде; -имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов;
- упражнения на создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- упражнения для развития гибкости (сначала выполняются упражнения на развитие активной гибкости, затем следуют упражнения в парах на развитие пассивной гибкости, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц);
- упражнения для развития силовых способностей (упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений; «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут; наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении; для переноса силы с суши на воду применяются

плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений);

- упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;
- упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.
- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;
- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.
- акробатические упражнения (выполняются со страховкой);
- упражнения на расслабление.

#### Раздел 4. Техническая подготовка

На этом этапе каждый спортсмен проявляет свои способности в каком-либо одном способе плавания, который в дальнейшем становится основным. С совершенствования на этом этапе техники основного способа и начинается спортивно-техническая подготовка юного спортсмена или процесс его специальной тренировки, направленный на достижение максимально высокого результата в плавании на избранную дистанцию.

Перечень наиболее доступных средств специальной плавательной подготовки для данного этапа – это упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. Вот главные из них:

Для кролистов.

- Плавание кролем с помощью движений ногами без доски (руки вытянуты вперед или вдоль бедер; или одна рука вперед) коротких отрезков (25 м; 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном темпе.
- Плавание кролем с помощью движений ногами (руки опираются на доску) дистанций до 400 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (25 и 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.
- Плавание кролем с помощью движений одной руки (вторая вытянута вперед или прижата к бедру) коротких отрезков (25 и 50 м) в различном темпе со вдохом справа, слева и спереди. То же, но с поочередными движениями руками (правая начинает наплыв в момент, когда левая, закончив «пронос», оказывается впереди рядом с ней).

-Плавание кролем коротких отрезков (10-15 м) с пропуском или задержкой дыхания свободно, ускоренно и в большом темпе.

-Плавание кролем дистанций 400—600 м.

-Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для спинистов.

-Плавание кролем на спине с помощью движений ногами (руки впереди, вдоль бедер, одна вытянута вперед, другая прижата к бедру) дистанций до 400 м в

равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (до 50 м) в различном (от малого до предельного) темпе.

-Плавание кролем на спине с одновременными гребковыми движениями руками дистанций до 400 м (с паузой — задержкой рук у бедер и впереди); то же с попеременными движениями рук и с паузой (задержкой) одной у бедра, когда другая рука вытянута вперед.

-Плавание кролем на спине коротких отрезков (до 50 м) на спине в различном темпе с гребком одной рукой (другая вытянута вперед или прижата к бедру).

-Плавание кролем на спине в различном темпе коротких отрезков (до 50 м), на спине со вдохом под правую, а затем под левую руку.

5. Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для брассистов.

-Плавание дистанций до 600 м брассом с помощью движений ногами в равномерном и переменном темпе (на груди — руки вперед, руки у бедер, руки опираются на доску; на спине — руки у бедер, руки вперед).

-Плавание брассом с помощью движений ногами коротких отрезков (до 50 м) в различном темпе с опорой и без опоры на доску.

-Плавание отрезков (до 100 м) брассом с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом).

-Плавание отрезков (до 200 м) брассом с поочередными движениями руками и ногами (с продолжительным скольжением).

-Плавание брассом коротких отрезков (10-25 м) ускоренно, в большом и околопредельном темпе.

-Плавание брассом дистанций до 600 м в равномерном и переменном темпе.

7. Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для дельфинистов.

-Плавание дистанций (до 400 м) дельфином с помощью движений ногами в свободном и переменном темпе (на груди и на спине).

-Плавание коротких отрезков (10-25 м) дельфином с помощью ног (с доской и без доски) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.

-Плавание дельфином без выноса рук дистанций до 300 м.

-Плавание коротких отрезков дельфином с пропуском дыхания, с задержкой дыхания; со вдохом вперед, слева, справа; свободно, ускоренно, в большом и предельном темпе.

Раздел 5. Тактическая подготовка .

Всю подготовку спортсмена, направленную на ее совершенствование, необходимо подчинить решению главной задачи - развитию тактического мышления. Тактическое мышление выражается в способности пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению победы.

Тактическая подготовка на этапе складывается из овладения общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию и в учебно-тренировочных группах первого год

обучения проходит, как правило, в виде беседы. Учащиеся знакомятся с наиболее известными вариантами преодоления 100 м :

1. Преодоление дистанции от начала и до конца в максимальном темпе.
2. Преодоление дистанции в равномерном темпе.
3. Преодоление дистанции с ускорением на второй половине.

#### Раздел 6. Соревнования

Участие в городских, областных , международных соревнованиях, фестивалях.

#### Раздел 7.Контрольные испытания

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на тренировочный год по нормативам соответствующим федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

#### Раздел 8. Медицинское обследование

Все спортсмены тренировочных групп 1-го года обучения должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (методика обследования юных пловцов предусматривает объективный контроль за их физическим развитием (методом антропометрических измерений), за состоянием здоровья (методом физикального обследования, электрокардиографии, рентгеноскопии грудной клетки и т. д.), за ходом нарастания тренированности (при использовании функциональных проб), а также возможность своевременного распознавания признаков переутомления или перенапряжения; предусмотрены заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревновательной деятельности.

### **4.1.3. Этап углублённой специализации**

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.Влияние физических упражнений на организм человека (строение и функции организма; влияние физических упражнений на организм занимающихся; специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием; изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок).

2.Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; совмещение занятий спортом с учебой; режим сна, отдыха, питания; соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне).

3.Метод самонаблюдения — самоконтроль (учет субъективных показаний (самочувствие, сон, аппетит) и объективных данных (вес, пульс, спирометрия). Дневник самоконтроля; значение

врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием; противопоказания к занятиям спортивным плаванием).

4. Основы техники спортивного плавания (краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; основные термины, используемые на тренировках).

5. Достижения сильнейших зарубежных пловцов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше и воде.

Строевые упражнения и гимнастические перестроения (построение в одну и две шеренги; выполнение команд: «Становись», «Равнясь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись»; повороты на месте направо, налево, кругом.; движение шагом, шаг на месте, остановка; размыкание и смыкание прыжками, приставными шагами на вытянутые руки на месте и в движении; изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полный шаг!»; перестроение из одной шеренги в две; повороты в движении направо, налево);

Ходьба и бег (ходьба широкими или короткими шагами в различном темпе, ходьба с высоким подниманием бедра; изучение основных элементов техники спортивной ходьбы; Бег мелкими шагами («семенящий» бег); бег в среднем темпе с преодолением отдельных небольших препятствий; бег в чередовании с ходьбой.; бег в среднем темпе продолжительностью до 3—4 мин);

Общеразвивающие упражнения:

1. Из различных исходных положений поднимание рук в различных направлениях, маховые, круговые движения руками в боковой, лицевой плоскости — одновременно, поочередно;

2. То же исходное положение, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук с напряжением мышц и последующим их расслаблением;

3. В упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, поочередное сгибание ног в коленях, поочередное поднимание ног назад – вверх;

4. Из различных исходных положений наклоны, повороты, круговые движения туловищем, головой. Повороты туловища в соединении с наклонами;

5. Исходное положение — лежа на спине, сидя на полу, в висе на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, выполнение ими различных движений;

6. Сидя на полу, наклон туловища вперед, в стороны, назад;

7. Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимание туловища и переход в положение сидя;

8. Лежа на спине, руки вдоль тела, подтягивание согнутых в коленях ног к груди;

9. Полуприседания, приседания — на носках, на всей ступне;

10. Из основной стойки махи ногой вперед, в сторону, назад;

11. Из упора присев поочередное разгибание ног назад;

12. Из основной стойки перейти в упор присев, в упор лежа, вернуться в исходное положение;

13. Стоя на коленях, руки назад — махом рук вверх встать в основную стойку.

14. Прыжки на месте (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), прыжки с поворотами на 90—180°, прыжки с полуприседанием;

Прыжки и метания:

-простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса);

-прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости);

-прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

-прыжки с доставанием подвешенных предметов,

-метание теннисных мячей в цель, на дальность.

Акробатика (совершенствование изученных и освоение новых группировок, перекатов, кувырков, стоек, мостов и шпагатов).

*Подвижные игры (на суше):* «Ловцы», «Борьба за флажки», «Тяни в круг», «Борьба за мяч в кругах», «Перестрелка», «Борьба у черты», «Эстафета со скакалкой», «Чехарда», «Эстафета с мячами», «Эстафета встречная».

*Игры и развлечения на воде :* «Водолазы», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Стрела», «Кто дальше прыгнет?», «Салки с мячом», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки с нырянием», «Чехарда», «Эстафета с мячом», «Эстафета с нырянием» и др.

Раздел 3. Специальная физическая .

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гантелями. Различный вес гантелей (от 0,5 до 5 кг ).

Гантельная гимнастика обеспечивает необходимое в некоторых случаях преимущественное воздействие на отдельные наиболее слабые группы мышц пловца. Являясь отличным средством развития силы спортсмена, упражнения с гантелями прекрасно совершенствуют и его гибкость. С этой целью движения выполняются в медленном темпе, но с предельной амплитудой. Развивая «силовую» выносливость, можно построить упражнения так, чтобы они осуществлялись в умеренном темпе, но в течение продолжительного времени.

Занимаясь гантельной гимнастикой, необходимо следить за правильной осанкой, ритмичным выполнением упражнений, стремиться избегать натуживания и задержки дыхания.

Учитывая относительную избирательность воздействия упражнений с гантелями, их по анатомическому принципу делят на следующие группы:

-Упражнения для рук и плечевого пояса (одновременные и попеременные сгибания и разгибания рук в различных суставах, кружение, махи и рывки руками, имитационные движения «ударов боксера», плавания кролем на груди и на спине, брассом, баттерфляем и т. д.).

-Упражнения для туловища (из различных исходных положений — наклоны туловища вперед, назад, в сторону с одновременным выполнением движений руками и без них, круговые движения туловища и рук и т. п.).

-Упражнения для ног (гантели в руках): приседания, прыжки, выпады, перенос тяжести тела с одной ноги на другую и пр. Гантели прикреплены к ногам: из исходного положения лежа на спине или сидя на полу движения ног кролем, брассом. Лежа на полу - разведение и сведение ног, круговые движения, сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах. Имитация езды на велосипеде и т. д.

Упражнения с гантелями целесообразнее всего выполнять, объединяя упражнения в комплексы. Каждый комплекс должен включать упражнения для развития всех основных мышечных групп с учетом необходимости устранять недостатки в развитии некоторых из них.

Каждое упражнение необходимо выполнять в виде серии движений, включающей 8—12, а иногда и больше повторений, производимых в определенном темпе. С увеличением силы и общей тренированности спортсмена комплексы должны постепенно усложняться за счет включения более трудных упражнений. Одновременно будут увеличиваться вес гантелей, темп движений и продолжительность выполнения каждой серии.

Основные группы упражнений с гантелями (весом до 1 кг):

1.И.п. - основная стойка, стойка ноги врозь, сед на полу или на гимнастической скамейке, поднятие прямых рук вперед, назад, в стороны и вверх, поочередно и одновременно.

2.И.п. - то же, руки в стороны, сгибание и разгибание рук поочередно и одновременно, быстро и медленно.

3.И.п. - стойка ноги шире плеч, руки вверх или за голову, наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4.И.п. - основная стойка, наклон туловища вперед, коснуться пола гантелями.

5.И.п. - стойка ноги шире плеч (ступни параллельны), руки за голову, полуприседания и приседания (быстро и медленно).

6. И.п. - для старта пловца, энергичным разгибанием ног и махом рук вперед прыжок вверх.

Упражнения с набивными мячами (от 1 кг до 4 кг) развивают силу, гибкость и, главное, способствуют совершенствованию умения пловца от максимального и своевременного приложения усилия мышц мгновенно переходить к их расслаблению:

1) различные движения с мячом в руках и между ног, выполняемые для укрепления всех основных мышечных групп;

2) толчки и броски одной, двумя руками из различных исходных положений;

3) ловлю мяча одной, двумя руками;

4) подвижные игры с набивным мячом.

Упражнения с набивными мячами можно объединять в специальные комплексы, которые выполняются индивидуально, вдвоем или целой группой учащихся, например:

Индивидуальные упражнения.

1. Бросить мяч вверх двумя руками и поймать его.

2. Бросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его во время прыжка.

3. Бросить мяч вверх, повернуться на 180° или 360° и поймать его.

4. Из стойки ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног так, чтобы он перелетел через голову вперед.

5. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгивания на месте и с передвижением вперед.

6. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгнуть на месте и подбросить мяч ногами, ловля мяча руками.

Упражнения вдвоем и групповые.

1. Бросок мяча партнеру обеими руками от груди.

2. Из стойки ноги врозь бросок мяча из-за головы; то же, сидя на полу, ноги врозь.

3. Толчок мяча одной рукой от плеча.

4. Наклон вперед, мяч внизу, энергично выпрямляя туловище, бросить мяч прямыми руками вперед-вверх.

5. Из стойки ноги врозь быстрый наклон вперед и бросок мяча назад между ног.

Раздел 4. Техническая подготовка

Специальная плавательная подготовка в тренировочных группах второго года обучения должна быть направлена на повторение ранее изученных спортивных способов плавания и совершенствование стиля основного способа; на увеличение темпа движений юного спортсмена в воде; на повышение (минуя пока применение тренировочных нагрузок «до отказа») специальной его работоспособности, необходимой для улучшения результата на основной дистанции. Главные группы упражнений:

Для кролистов и спинистов.

-Плавание кролем коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе:

1) с помощью движений ногами- с доской и без доски (на груди и на спине); руки у бедер или вперед;



2) с помощью движений руками - одной (другая у бедра или вперед), двумя с обгоном (с поочередными движениями: правая начинает наплыв в момент

окончания проноса левой), с «подменной» (два-три гребка правой рукой, левая у бедра, и пронос вперед левой в момент начала последнего гребка правой; затем два-три гребка левой и пронос правой и т. д.);

3) кролем - с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м), кролем и на спине на сцепление (правая заканчивает наплыв во время заключительной фазы гребка левой), с различным (высоким, средним или низким) положением плеч.

-Плавание кролем в свободном, повышенном и переменном темпе дистанций до 800 м:

1) с помощью движений ногами (руки опираются на доску или без нее);

2) с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом);

3) кролем (со вдохом справа, слева; с двусторонним дыханием);

4) на спине (с дыханием под правую или левую руку).

-Плавание кролем на груди и на спине длинных дистанций до 1500 м (с различными вариантами дыхания).

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для брассистов.

-Плавание брассом коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине - руки у бедер или вперед);

2) с помощью движений руками (с гребком до линии плеч и за нее);

3) брассом (с вдохом в начале гребка руками или в конце его).

-Плавание брассом в свободном темпе дистанций до 400 м с минимальным количеством движений на отрезке:

1) с помощью движений руками;

2) с помощью движений ногами;

3) брассом (с различными вариантами дыхания).

-Плавание брассом в свободном, повышенном и переменном темпе различных дистанций:

1) с помощью движений руками (до 500 м);

2) с помощью движений ногами (до 800 м);

3) брассом (до 1500 м).

-Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для дельфинистов.

-Плавание дельфином коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (руки у бедер и вперед);

2) с помощью движений руками;

3) дельфином — с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м).

-Плавание «слитным» дельфином дистанций до 800 м в свободном темпе.

-Плавание дельфином в повышенном и переменном темпе дистанций до 400 м:

1) с помощью движений ногами (с доской или без доски);

2) с помощью движений руками (с резиновым кругом или без него);

3) «слитным» дельфином.

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе складывается из следующего:

а) овладение общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию,

б) изучение условий предстоящих соревнований.

Учащиеся знакомятся с вариантами тактики в соревнованиях на дистанции 200 метров и более:

- дистанции длиннее 100 м проплывать от начала и до конца в максимальном темпе невозможно.

- равномерное проплывание на состязаниях дистанций 200 м и более доступно только высокотехничным, волевым и хорошо тренированным спортсменам.

- лидирование с первого до последнего метра дистанции (на это сознательно могут идти только пловцы, глубоко уверенные в своих силах).

- применение рывков на дистанции - грозное оружие пловца для борьбы с любым противником. Но, прежде чем попытаться практически осуществить такую тактическую комбинацию, необходимо расширить функциональные возможности пловца применительно к требованиям предполагаемой тактики.

- «стерегущая тактика» — вариант, который применяется когда противники плохо знают друг друга и плывут большую часть дистанции рука в руку, затем на последних метрах разыгрывается острая борьба, в результате которой определяется сильнейший; либо когда спортсмен, обладающий способностью плыть финишный отрезок быстрее своего противника, «стережет» его в течение всего заплыва и вступает в единоборство лишь на последнем отрезке дистанции.

Оргмероприятия:

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания школы.

Раздел 6. Соревнования

Участие в городских, областных, международных соревнованиях, фестивалях.

Раздел 7. Контрольные испытания.

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на тренировочный год по нормативам соответствующим федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Раздел 8. Медицинское обследование.

Все спортсмены тренировочных групп 2-го года обучения должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (методика обследования юных пловцов предусматривает объективный контроль за их физическим развитием (методом антропометрических измерений), за состоянием здоровья (методом физикального обследования, электрокардиографии, рентгеноскопии грудной клетки и т. д.), за ходом нарастания тренированности (при использовании функциональных проб), а также возможность своевременного распознавания признаков переутомления или перенапряжения; предусмотрены заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревновательной деятельности.

#### 4.2. Учебно-тематическое план

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	----------------------------------	-----------------	------------------	--------------------

ПОДГОТОВКИ		год (минут)		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/ 180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

			гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. 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.

5.2. 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. самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 15.

*Таблица №15*

### ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДА СПОРТА

6.

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины						
1	Плавание	007001611 Я	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я

			вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
			на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
			на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
			на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
			на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
			баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
			баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
			брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
			брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
			брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
			брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
			брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
			брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
			комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я

			комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
			комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
			эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я



			эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	8	1	1	Я

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

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

5.5. 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».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. 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 крытого 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 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Таблица № 16*

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
5.	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	30
6.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
8.	Секундомер электронный	штук	8
9.	Скамейка гимнастическая	штук	6
10.	Секундомер натсенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
11.	Мяч ватерпольный	штук	5
12.	Лопатки для плавания	штук	20
13.	Колокольчик судейский	штук	10
14.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
15.	Мат гимнастический	штук	15

Таблица № 17

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

			обучающегося						
--	--	--	--------------	--	--	--	--	--	--

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

6.2.1 Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. 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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

6.3.1. Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.3.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 1 к программе.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 N 164  
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание"
  2. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Советский спорт, 2004
  3. А.Д. Викулов. Плавание.2003.
  4. И.Л.Ганчар. Плавание. Теория и методика преподавания. 1998.
  5. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
  6. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
  7. Б.Люсеро. Плавание. 100 лучших упражнений.2010.
- Дополнительная литература:
1. И.А. Пирогова, Л.Я. Ивашенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
  2. В.А.Романенко. В.А.Максимович. Круговая тренировка. 1986.
  3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
  4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
  5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
  6. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания.

Перечень Интернет-ресурсов

1. [Russwimming.ru](http://Russwimming.ru)
2. [Plavaem.info](http://Plavaem.info)
3. [Swim7.narod.ru](http://Swim7.narod.ru)

Литература для воспитанников

1. Сазонова И.М. Основы спортивной тренировки юных пловцов.: учебное пособие – Вологда: ВГАФК, 2005.
2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев, Вища школа, 2004.
  3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: АСТ Харвест Астрель, 2005.