

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Рассмотрено на Тренерском Совете
МБУ «СШ №2»
города Новочебоксарска
протокол № 12 от «21» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора МБУ ДО «СШ №2»
города Новочебоксарска
О.А. Матвеев
№ 624 от 28.04.2023 г.



Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
«Плавание»

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»
утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.22 №1004)

г. Новочебоксарск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	2-3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3-33
III	Система контроля	33-38
IV	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	38-58
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58-60
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60-63

I. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – программа) разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с ФЗ от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с ФЗ от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минздрава РФ от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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 ноября 2022 г. N 1004.

В содержании программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно- переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико- биологический контроль, инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки – всех возрастных групп. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как плавание, водное поло, синхронное плавание. Кроме того, плавание входит как отдельный вид соревнований в целый ряд спортивных многоборий. Плавание вместе с нырянием составляет основу подводного спорта. Ныряние – важная часть подготовки таких видов спорта, как синхронное плавание, спасательное многоборье и водное поло. Без умения плавать и нырять невозможны занятия прыжками в воду. Овладение умением плавать должно предшествовать занятиям любым водным видом спорта. Плавание входит в комплекс ГТО. Оздоровительное плавание позволяет успешно использовать его в лечебной физкультуре и медицине. С давних времён плавание – популярный у русского народа вид отдыха и развлечений. Умение плавать позволяет не только преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде. В России обучение плаванию всего населения является важной государственной задачей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической, спортивной, тактической, теоретической и психологической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки. В методической части дополнительной образовательной программы раскрываются характерные

черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены планы спортивной подготовки, схемы годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иные цели дополнительной программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- организация содержательного досуга детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных, и соревновательных нагрузок.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в спортивной школе. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Таким образом, в дополнительной образовательной программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Программный материал распределен по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку – на этапе начальной подготовки (НП) до 2-х лет, на учебно-тренировочном этапе (УТСС) до 5-и лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 3-х лет. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях плавания. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы от 7 лет и старше. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и

технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества, занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

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.

В *таблице № 1* представлены – продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество занимающихся на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, Проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (ЭНП)	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	3	12	7

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях. Данная дополнительная образовательная программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

2.2. Объем Программы.

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

В *таблице № 2* представлены требования к объёму учебно-тренировочного процесса в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки:

Таблице № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

В (*табл.3*) представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в

зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки, требований по физической, специальной, технической подготовке.

Таблица № 3

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
ЭНП	до года	7–8	15	4,5	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	свыше года	8–9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 3; 2 юношеского разрядов.
УТЭ	до трёх лет	9–11	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 1 юношеского разряда, 3 спортивного разряда
	свыше трёх лет	11–16	12	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 2 спортивного разряда, 1 спортивного разряда, спортивного разряда КМС
ЭССМ	до трёх лет	12	7	20	Уровень спортивных результатов Выполнение нормативов по СОФП и подтверждение КМС, выполнение МС

Продолжительность одного занятия

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х академических часов;
- в группах ССМ и ВСМ, где нагрузка составляет 28 часов и более – 4-х академических часов;
- при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-и академических часов.

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового плана спортивной подготовки для каждой группы был выполнен полностью.

Проведённые исследования возраста и стажа занятий плаванием свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты возможно показывать, как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим возникла необходимость изменения минимальных возрастных границ начала занятий в плавании с 7 лет, в возрасте 9 лет с условием выполнения программных требований и нормативов согласно ЕВСК возможно зачисление занимающихся на тренировочный этап спортивной специализации, с 12 лет на этап совершенствования спортивного мастерства, с 14 лет на этап высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Основой подготовки современных пловцов является высокий уровень развития специальных двигательных качеств. Для выполнения техники плавания необходимо обладать высоким уровнем развития специальных, скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Поэтому основной задачей первых этапов подготовки (начальной

подготовки) является развитие специальных качеств пловцов. Специальная двигательная подготовка пловцов включает всестороннее развитие двигательных качеств, необходимых для плавания и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

В дополнительной образовательной программе содержатся требования к спортивному оснащению спортивных залов и бассейнов для специализированной подготовки пловцов, а также необходимый минимум упражнений, которыми должны овладеть занимающиеся. В настоящей программе внесены изменения в разделы: план спортивной подготовки; возраст лиц,

занимающихся спортивной подготовкой и наполняемость в группах; контрольно-нормативные требования к общей физической, специальной физической и технической подготовленности занимающихся по годам спортивной подготовки. Соотношение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике, определяются в первую очередь задачами каждого этапа многолетней спортивной подготовки.

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей занятия в качестве тренера.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

В таблице № 4 представлен перечень тренировочных мероприятий:

Таблице № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учёта времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	
1. Учебно-тренировочные мероприятия п подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 20 суток	

Соревновательная деятельность является важнейшей частью подготовки спортсменов. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения

соревнований (контрольные, отборочные, основные). В таблице № 5, представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле:

Таблице № 5

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований				
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т. п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной группы оказывает влияние всероссийских соревнований. Для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой). Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты и федерации должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания – первенство Спортивных школ, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях) соревнования по сокращённой программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций). Важным является организация соревнований в летний период в программу которых можно включить контрольные нормативы по ОФП и СФП, сдача норм ГТО.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

В таблице № 6 указан, объём времени, отводимый для этих разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике. Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя как работу на суше (в тренировочном зале «сухого плавания»; тренажёрном зале), так и на воде. Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинские и медико-биологические мероприятия.

Таблице № 6

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
ОФП %	55	50	43	32	18
СФП %	18	23	26	30	40
Участие в спортивных соревнованиях %	–	1	2	10	12
Техническая подготовка %	16	16	16	18	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика %	–	–	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1	1	2	2	4

Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки

В (табл. 2–4) представлены примерные учебно-тренировочные планы спортивной подготовки для спортивных школ, а также возраст, соответствующий этапу спортивной подготовки для различных этапов многолетней подготовки. С учётом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками допускается увеличение возраста, указанного в таблицах 2–3. Для одарённых пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

Таблица № 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки (ЭНП)

Разделы подготовки	ЭНП	
	Годы спортивной подготовки	
	До года	Свыше года
Возраст занимающихся	7–8	8–9
Количество часов	6	9
Количество занятий в неделю	3	4
Физическая подготовка на суше и в воде	285	431
В том числе: ОФП	175	251
СФП	60	95
Техническая подготовка	50	85
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	9	14
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях.	2	4
Основные учебные задачи	Общее физическое развитие	Общее физическое развитие. Овладение основами спортивной техники
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП; выполнение разрядов - 3юн, 2юн по плаванию
Общее количество часов	264	312

Общее количество тренировок в год	137	183
-----------------------------------	-----	-----

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9-ти лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года. По окончании годовичного цикла юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической

подготовленности. По результатам контрольных нормативов и выполнению юношеских разрядов дети переходят в тренировочные группы. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Таблица № 8

Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочных групп (УТЭ)

Разделы подготовки	УТЭ	
	Годы спортивной подготовки	
	До трёх лет	Свыше трёх лет
Возраст занимающихся	9 – 12	11 – 16
Количество часов	12	16
Количество занятий в неделю	4 – 6	6
В т.ч. на суше	4 – 6	6
Физическая подготовка на суше и воде	632	748
В т.ч: ОФП	315	300
СФП	200	280
Техническая подготовка	117	168
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	50	56
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	19	93
Инструкторская и судейская практика	14	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	13	18
Основные учебные задачи	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по СОФП и СТП; выполнение разрядов - 2юн; 1юн, 3 спортивный разряд по плаванию	Выполнение контрольных нормативов по СОФП и СТП; выполнение спортивных разрядов -2; 1; КМС по плаванию
Общее количество часов	624	832
Общее количество тренировок в год	271	271

Таблица № 9

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Разделы подготовки	ССМ
	<i>Годы спортивной подготовки</i>
	до трёх лет
Возраст занимающихся (минимальный)	с 12 лет
Количество часов	28
Количество занятий в неделю	6 – 10
В т.ч. на суше	6
Физическая подготовка на суше и воде	1106
В т.ч. ОФП	262
СФП	582
Техническая подготовка	262
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	89
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	174
Инструкторская и судейская практика	29
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль.	58
Основные учебные задачи	Совершенствование спортивной техники и тактики
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по СОФП и СТП; подтверждение спортивного разряда КМС; выполнение МС
Общее количество часов	1040
Общее количество тренировок в год	271 – 311

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП) до года, представлен в (табл. 9)

Таблица № 10

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе НП до года

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль – август
		1 – 4	5 – 9	10 – 13	14 – 17	18 – 22	23 – 26	27 – 31	32 – 36	36 – 40	41 – 44	45 – 46	47 – 5 2
Физическая подготовка Всего:	285	25	23	23	26	22	22	25	22	20	23	16	38
ОФП	175	14	14	13	15	12	12	14	11	10	13	9	38
СФП	60	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	
Техническая подготовка	50	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	16	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1		
Соревнования и контрольные испытания	2				1					1			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9		3						2	2	2		
Всего часов	312	28	28	24	28	24	24	26	26	24	26	16	38

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП) свыше года, представлен в (табл. 6) Занятия группы начальной подготовки свыше года в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов

плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные занятия, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают всё шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7 гребков и т. п. Используются дистанции до 400м одним способом в полной координации и на ногах: дельфином – не более 200м. Типичные тренировочные серии: 3-4x200м, 4- 8x100м, чередуя способы плавания и темп: 4-6x25м.

После второго года начальной спортивной подготовки занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50м со старта в полной координации движений и 400м любым способом.

Таблица № 11

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе НП свыше года

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль – август
		1 – 4	5 – 9	10 – 13	14 – 17	18 – 22	23 – 26	27 – 31	32 – 36	36 – 40	41 – 44	45 – 46	47 – 52
Физическая подготовка Всего:	431	35	35	37	37	31	33	35	38	32	35	18	65
ОФП	251	18	18	20	20	14	16	18	21	15	18	8	65
СФП	95	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	
Техническая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	3	2	3	3	2		3	1	2			
Соревнования и контрольные испытания	4		1		1	1				1			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14		3				3		2	3	3		
Всего часов	468	38	41	40	41	34	36	38	41	38	38	18	65

Планирование подготовки для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации до трёх лет осуществляются с учётом годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, представленного в (табл.11).

Таблица № 12

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТЭ до трёх лет

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
		1 – 4	5 – 9	10 – 13	14 – 17	18 – 22	23 – 26	27 – 31	32 – 36	36 – 40	41 – 44	45 – 46	47 – 52
ФП всего	632	53	57	53	57	53	55	53	51	53	55	22	70
ОФП	315	22	26	22	26	22	24	22	20	22	24	15	70
СФП	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Техническая подготовка	117	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	
СКИ	19	2	2	1	1	2	1	2	3	3		2	
ИСП	14	2		2		2		3	2	2	1		
ВМ и МО	13	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	
Всего часов	728	62	64	62	64	64	62	64	62	64	62	28	70

Условные обозначения: ФП – физическая подготовка; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; СКИ – соревнования и контрольные испытания; ИСП – инструкторская и судейская практика; ВМ и МО – восстановительные мероприятия и медобследование.

Планирование круглогодичной спортивной подготовки осуществляется на основе годового

плана учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации свыше трёх лет, представленного в (табл.8).

Учебно-тренировочные занятия охватывают 46 недель, (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4 недели – в летнем). Учебно-тренировочный год спортивной подготовки разбивается на 2–3 макроцикла. Длительность макроциклов: осенне-зимний – 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере; зимне-весенний – 17 недель, весенне-летний – 10 недель.

Таблица № 13

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на УТЭ свыше трёх лет

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1 – 4	5 – 9	10 – 13	14 – 17	18 – 22	23 – 26	27 - 31	32 – 36	36 – 40	41 – 44	45 – 46	47 – 52
ФП всего	748	59	59	58	59	58	58	59	59	58	58	37	126
ОФП	300	17	17	16	17	16	16	17	17	16	16	9	1 2 6
СФП	280	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	20	
Техническая подготовка	168	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	8	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	6	6	5	5	5	5	6	6	5	5	2	
СКИ	93	9	12	8	12	6	6	9	9	8	8	6	
ИСП	21	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2		
ВМ и МО	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
Всего часов	936	78	81	75	81	72	72	78	78	75	75	45	126

Условные обозначения: ФП – физическая подготовка; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; СКИ – соревнования и контрольные испытания; ИСП – инструкторская и судейская практика; ВМ и МО – восстановительные мероприятия и медобследование.

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учётом годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учебно-тренировочных занятий, представленного в (табл. 13).

Таблица № 14

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе ССМ

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1 – 4	5 – 9	10 – 13	14 – 17	18 – 22	23 – 26	27 – 31	32 – 36	36 – 40	41 – 44	45 – 46	47 – 52
ФП всего	1106	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	38	188
ОФП	262	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19	27	44 144
СФП	582	43	43	43	44	43	43	43	44	43	43	6	
Техническая подготовка	262	26	25	26	25	26	26	26	25	26	26	5	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	89	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
СКИ	174	16	21	16	21	8	9	20	21	11	16	15	
ИСП	29	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
ВМ и МО	58	6	6	5	6	5	5	7	6	6	6		
Всего часов	1456	121	127	120	126	112	112	126	126	116	121	61	188

Условные обозначения: ФП – физическая подготовка; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; СКИ – соревнования и контрольные испытания; ИСП – инструкторская и судейская практика; ВМ и МО – восстановительные мероприятия и медобследование.

Планирование подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется с учётом годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учебно-тренировочных занятий, представленного в (табл. 14)

Планирование подготовки

Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле

являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

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

В **подготовительном периоде** тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по структуре и по характеру отличаются от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном этапе** – подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательным. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.)

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода – является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близким к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объёма тренировочной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность. Состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок.

Переходный период обычно длится от одной до четырёх недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, игры и эстафеты с применением

неспортивных способов плавания, дальние проплывы по естественным водоёмам и т. д.), со спортивными и подвижными играми.

Типы и задачи мезоциклов

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

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

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

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме, после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки

К занятиям на этапе начальной подготовки (НП) можно приступать в возрасте от 7 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Новички зачисляются на этап начальной подготовки без предварительного отбора. Комплекуются группы примерно равного уровня подготовленности. Создаются группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. *Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т. е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.* Тренировку можно условно разбить на три ступени:

Основу первой ступени (1-12-е занятия) составляют:

Основные тренировочные средства на суше:

- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- упражнения специальной гимнастики пловца;
- различные виды ходьбы и бега;
- имитационные упражнения.

Основные тренировочные средства на воде:

- дыхательные упражнения;
- подготовительные упражнения в воде;
- элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении;

□ учебные прыжки в воду.

Вторая ступень (13-24-е занятия) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине.

Третья ступень (25-36-е занятия) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине; изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки, простых поворотов.

Тренировочный год спортивной подготовки можно условно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа хорошо зарекомендовала себя программа, рассчитанная на 36 занятий (табл. № 11).

Таблица № 15

График распределения материала первого этапа для групп начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки (программа на 36 занятий)

Учебный материал	1-я ступень											2-я ступень											3-я ступень															
	Номера уроков																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теоретические сведения	+												+								+																	
Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	+	К																														
Учебные прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	
Элементарные гребковые движения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	К																										
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	
Упражнения для изучения старта и поворота																				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Занятие плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В **подготовительной части** сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировки. В ней применяются ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В **основной части** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировки улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие плавания подведение итогов.

Как видно из таблицы 11, на первых 10 занятиях проводится освоение с водой, изучение

элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания на груди и на спине. На 24-м контрольном занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 15м.; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад вперед в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественно внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-е (итоговое) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 20-25м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди – 15-20м.

В течение года на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т. п.) могут набираться новички. Дети, освоившие программу первого этапа начальной подготовки, переводятся в следующую (продвинутую) группу начальной подготовки 1-го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении тренировочного года спортивной подготовки группы, проходящие программу первого года начальной подготовки могут обновлять свой состав 2-3-и раза. До конца тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех способов плавания и совершенствование в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25м. кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии 8-10 недель (2-2,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. А остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Всё это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования. В (табл.№ 15) представлен график распределения материала для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 16

График распределяемого материала для этапа начальной подготовки 1-го года

Учебный материал	сентябрь		октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июня			июля		
	1	4	5	9	10	13	14	17	18	22	23	26	27	31	32	35	36	40	41	44	45	46										
Теоретические сведения	+	+																														
ОФП и СФП на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения с водой	+	+	+																													
Элементарные гребковые движения	+	+	+	+																												
Учебные прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+																								
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для изучения техники кроля на груди и спине, брасса и дельфина																																
Упражнения для совершенствования техники кроля на груди и спине, брасса и дельфина																																
Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов																																
Упражнения начальной тренировки																																
Контрольные испытания																																

Содержание типовых занятий

Занятие № 1

Задачи: 1) организация занимающихся: 2) ознакомление с ОРУ и имитационными

упражнениями на суше: 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчёт по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка: 1) передвижение шагом и бегом; 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок»,

«звёздочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округлёнными губами, задержать дыхание на 3-4 секунды и сделать глубокий выдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении в воду).

Основная часть (в воде)

Организованный выход в воду: построение вдоль бортика бассейна, расчёт на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперёд, назад, боком (приставными шагами) бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперёд и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперёд (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперёд, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружение в воду с открыванием глаз под водой и поиском на дне предметов.

8. Поднырнуть под разграничительную дорожку, (резинный круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному нырнуть в обруч, полностью погружённый в воду.

10. Погрузившись в воду; открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («весёлые дельфины») с различным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду – «Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и другие.

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Занятие № 2

Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, ныряния и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперёд (голова между руками), кисти соединены: встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками к стене, напрячь мышцы тела на 3-4 секунды (как во

время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звёздочка» на груди.
4. Тоже, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звёздочка» на спине.
6. Тоже, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
7. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна бассейна с руками, вытянутыми вперёд (без доски и с доской в руках).
9. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперёд; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперёд руках.
10. Соскоки с низкого бортика бассейна в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и другие).

Занятие № 3

Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различными исходными положением рук (стоя у стены и лёжа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой

1. Упражнение 9 занятия № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бёдер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперёд, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями; 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперёд; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, выполнить скольжение дальше; 2) тоже, но гребок выполнить другой рукой; 3) тоже, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперёд; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести ноги вместе, выполнить скольжение дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бёдер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м. от бортика бассейна)

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше выполнит скольжение?», «Стрела», «Ромашка» и другие).

Занятие № 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями – продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями; 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, выполнить скольжение дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, выполнить скольжение; 3) в скольжении на спине, руки у бёдер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, выполнить скольжение.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела; 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; выполнить скольжение дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5

Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине; 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лёжа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями — всё в чередовании с прыжками и бегом по дну бассейна и дыхательными упражнениями.

Упражнения

1. Сидя на краю бортика бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лёжа на груди, держась за бортик руками, (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1–4 занятия № 3 и упражнения 7–8 занятия № 4. Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнить продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт»)

Занятие № 6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью

элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лёжа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращением относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения

1. Упражнения 7–8 занятия № 4 и упражнения 4–5 занятия № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, выполнить скольжение.
3. Здесь и далее, до 12 занятия включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в исходное положение, выполнить скольжение.
5. То же на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, выполнить скольжение.
7. То же на спине.
8. Обучение продвижению вперёд с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках.
9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является основной работой тренера-преподавателя.

Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-преподаватель, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами группы начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. Отличное поведение на тренировках, в школе и дома должны контролироваться тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель также должен следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники.

На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у занимающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или всего коллектива. Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувства зависти или несправедливости.

Столь же сильным методом нравственного воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и

отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах.

Проявление слабоволия, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер-преподаватель спортсменам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как: коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т. д.

С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма.

В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

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

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

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части – упражнений для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

В учебно-тренировочных группах возможно прибегать к некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например: умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимально боевое состояние.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например – меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. д. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В табл. № 18 представлен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица № 17

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков	В течение года

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

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	-	-

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

Всемирный антидопинговый кодекс был впервые принят в 2003 году, вступил в силу в 2004 году и затем в него вносились поправки, которые вступили в силу 01.01.2009 года. Данный документ отражает изменения, внесённые во Всемирный антидопинговый кодекс, которые были утверждены исполкомом ВАДА в Йоханнесбурге, ЮАР, 15.11.2013 года. Пересмотренный Всемирный антидопинговый кодекс 2015 года вступил в силу с 01.01.2015 года и в третий раз с 01.04.2018 года, новая редакция вступила в силу с 01.01.2021 года.

Цели Всемирного Антидопингового Кодекса и Всемирной Антидопинговой программы состоят в следующем:

- Защищать фундаментальное право Спортсмена участвовать в соревнованиях свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов в мире.
- Обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ как на международном уровне, так и на национальном в отношении профилактики допинга, включая следующее:

Образование – повышение осведомлённости, информирование, общение, воспитание ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание – переориентирование потенциальных нарушителей антидопинговых правил путём обеспечения применения устойчивых правил и санкций, а также их важности для всех заинтересованных сторон.

Обнаружение – эффективная система тестирования и проведения расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также действенна в рамках защиты чистых спортсменов и духаспорта, выявляя тех, кто совершает нарушения антидопинговых правил, и в то же время помогая воспрепятствовать применению допинга.

Обеспечение исполнения – вынесение решения и наказание лиц, признанных виновными в нарушении антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение согласия всех соответствующих, заинтересованных сторон придерживаться положений Кодекса и Международных стандартов, а также уважение к Кодексу и Международным стандартам, принципам пропорциональности и правам в части мер, принимаемых в рамках их антидопинговых программ.

КОДЕКС

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная Антидопинговая программа в спорте. Цель кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путём координации основных элементов

этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, в которых требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс разработан с учётом принципов пропорциональности и прав человека.

ВСЕМИРНАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

Всемирная Антидопинговая Программа включает в себя все компоненты, необходимые для обеспечения оптимальной гармонизации и внедрения лучших методов организации в международных и национальных антидопинговых программ. Её основными компонентами являются:

- 1 уровень: Кодекс
- 2 уровень: Международные стандарты и Технические документы
- 3 уровень: Модели лучших практик и руководства

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемых ценностях спорта. Эту неотъемлемую ценность часто называют «духом спорта» - этическое стремление к достижению человеком высокого мастерства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Спортсмена.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещённых субстанций и Методов.

Антидопинговые программы направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для мира.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума. Он является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и через участие в нём, в числе которых:

- здоровье;
- этика, игра по правилам и честность;
- права спортсменов, изложенные в кодексе;
- высочайший уровень выступлений;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;

- командный дух;
- преданность и приверженность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в честной игре. Допинг с корнем противоречит духу спорта.

Антидопинговые правила, как и правила Соревнований являются спортивными правилами, определяющими условия, на которых проводятся соревнования.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил в статьях 2.1–2.11 Всемирного Антидопингового Кодекса.

Образовательные программы Антидопинговой организации должны предусматривать следующие разделы для прививания ценностей, повышения осведомлённости, информированности и образования, которые как минимум должны быть доступны на сайте.

RUSSADA www.russada.ru; email - russada@russada.ru WADA www.wada-ama.org, email – code@wada-ama.org

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом.
- Права и обязанности Спортсменов, Персонала спортсмена и иных Лиц в соответствии с Кодексом.
- Принцип строгой ответственности.
- Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.
- Нарушение антидопинговых правил.

- Субстанции и методы, включённые в Запрещённый список.
- Риски использования пищевых добавок.
- Использование лекарственных препаратов и Разрешение на терапевтическое использование.
- Процедура Допинг-контроля, включая анализ мочи и крови и Биологический паспорт спортсмена.
- Требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использовании АДАМС.
- Как сообщить о нарушениях антидопинговых правил.

Международный стандарт по образованию

Международный стандарт по образованию Всемирного антидопингового кодекса – это обязательный Международный стандарт, который разработан в рамках Всемирной антидопинговой программы. Стандарт был разработан по итогам консультаций с подписавшимися сторонами, государственными органами и другими соответствующими сторонами.

Международный стандарт по образованию был впервые принят и утверждён Исполнительным комитетом ВАДА на Всемирной конференции в Катовице 7 ноября 2019 года и вступил в силу 1 января 2021 года.

Международный стандарт по образованию – это обязательный Международный стандарт, который разработан в рамках Всемирной антидопинговой программы.

Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, а также содействию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство Спортсменов хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещённые субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях.

Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлена на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь спортсменам и другим лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство Спортсмена с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлены в *таблице № 18*:

Таблица № 18

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные

	х препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)				препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	8. Ознакомление с процедурой взятия допинг-контроля				
Тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное

специализации)					предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	6. Ознакомление с процедурой взятия допинг-контроля				
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды	Ответственный	1-2 раза в	Согласовать с

Этап высшего спортивного мастерства		нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	ый за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	год	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	--	--	-----	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь наблюдать за выполнением упражнений за другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в обучении основным техническим элементам и приёмам.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Участвовать в судействе внутрешкольных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- Привлечения, учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнения у товарища по группе.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Подбирать упражнения для совершенствования техники плавания

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по плаванию.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе внутрешкольных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в *Таблице 19*.

Таблица 19

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
-----------------	-------------	------------------	----------------------------

ПОДГОТОВКИ			мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов. В периодах с большими нагрузками рекомендуется отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (после прогулки 20–30 мин). При очень напряжённых двухразовых тренировках возможен двух- трёхразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

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

Тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

В тренировочных группах (до трёх лет) восстановление работоспособности происходит также естественным путём, т. е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. 1-раз в неделю возможно проведение игровых тренировок, снижающих нервное напряжение. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства с ростом объёмов специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, физические, психологические и медико-биологические). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме (для спортсменов этапов ССМ и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация. Рацион питания спортсменов должен содержать

большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать в дневной рацион такие продукты, как мясо, рыбу, икру, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко (цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т. п. Необходимо увеличивать потребление витаминов А, а также витаминов группы В, С и Д., применять биологически активные добавки в специализированном питании.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электро-процедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,

магнитотерапия;

- гипероксия.

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;

- «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 наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушённый сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические средства (физиотерапевтические), фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

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 проведённом занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке («Плавание» под редакцией Платонова В. Н. [2000]). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П. И.

Готовцева [1998], В. И. Дубровского [1993,2002].

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в *Таблице 20*.

Таблица 20

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

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

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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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;

3.2. 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.

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий и оперативный).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» *представлены в таблице № 21*

Таблица № 21

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

№	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив			
			До года обучения		Свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1 Норматив ОФП						
1.1	Бег 30 м.	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3	Наклон вперёд стоя на возвышении	см	не менее		не менее	
			+1	+3	4	5
1.4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2 Нормативы СФП						
2.1	Плавание в/стилем 50м	-	без учёта времени		без учёта времени	
2.2	Челночный бег 3х10м с высокого старта	сек	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,03
2.3	Бросок набивного мяча 1кг	м	не менее		не менее	
			3.5	3.0	4	4,5
2.4	Выкрут прямых рук вперёд-назад ширина хвата 50 см	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный

этап спортивной специализации по виду спорта «плавание» *представлены в таблице № 22*
Таблице № 22

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Норматив ОФП				
1.1	Бег 1000 м.	мин, сек	не более	
			5.50	6.20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперёд стоя на возвышении	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	130
1.5	Челночный бег 3x10м с высокого старта	сек	не более	
			9.3	9.5
2 Нормативы СФП				
2.1	Скольжение	м	не менее	
			7	8
2.2	Бросок набивного мяча 1кг	м	не менее	
			4.0	3.5
2,3	Выкрут прямых рук вперёд-назад ширина хвата 60 см	количество раз	не менее	
			3	3
3. Уровень спортивной квалификации				
3,1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		Спортивные разряды: 3-й юношеский;	
			2-й юношеский; 1-й юношеский	
3,2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды: 3-й спортивный; 2-й спортивный; 1-й спортивный.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» *представлены в таблице № 23*

Таблице № 23

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1 Норматив ОФП				
1.1	Бег 2000 м.	мин, сек	не более	
			9.20	10.40
1.2	Подтягивание на перекладине в висе	количество раз	не менее	
			8	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4	Наклон вперёд стоя на возвышении	см	не менее	
			+9	+13
1.5	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	165
1.6	Челночный бег 3x10м с высокого старта	сек	не более	
			8.0	9.0

2 Нормативы СФП			
2.1	Скольжение 11м	сек	не менее
			6.7 7
2.2	Бросок набивного мяча 1кг	м	не менее
			5.3 4.5
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 50 см	количество раз	не менее
			5 5
2.4	Прыжок в высоту с места двумя ногами	см	не менее
			45 35
3. Уровень спортивной квалификации			
3,1	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта» (КМС)		

Главная особенность спорта – установка на достижение максимального результата, что требует от человека проявления специфических волевых усилий. Отсюда возникает необходимость поиска физически одарённых, талантливых людей, которые могли бы показывать высокие спортивные достижения в экстремальных ситуациях, являющихся отличительной чертой спорта. Отбор проводится на основе выявления и оценки достаточно определённых и устойчивых качеств личности – способностей, которые рассматриваются в диалектическом единстве как врождённые свойства и свойства, приобретённые в результате влияния факторов наследственности и среды.

В задачу спортивного отбора, являющегося длительным многолетним процессом, входит определение у юного спортсмена потенциальных способностей, обеспечивающих высокие достижения в зрелом возрасте. Поскольку первые успехи могут определяться одними факторами, а последующие – другими, при прогнозировании необходимо уже на первых этапах отбора оценивать те качества, которые обеспечат итоговые достижения:

- Антропометрические данные;
- Подвижность в суставах;
- Силовые показатели;
- Физическая работоспособность.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие заниматься плаванием в возрасте от 7–8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность подготовки спортсменов на каждом этапе (начальной подготовки, и учебно-тренировочном этапе спортивной специализации) зависит от индивидуальных способностей каждого. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной специализации. Продолжительность этапа 2 года. Перевод занимающихся на новый тренировочный этап осуществляется на основании выполнения ими программных требований по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, а также отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий плаванием. При врачебном освидетельствовании необходимо учитывать не только состояние здоровья, но и физическое развитие, биологический возраст, функциональное состояние и переносимость тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС) зачисляются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие предварительную подготовку на этапе начальной подготовки, выполнившие нормативы по общей, специальной и технической подготовке и имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специально физической, технической подготовке, уровню квалификации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших спортивный разряд КМС и нормативные требования к физической подготовленности, специальной технической подготовленности – уровню квалификации. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном, и

последующем этапе, подготовка спортсменов идёт на основании индивидуальных планов.

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, элементы акробатики применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.
- равновесие в основном положении – принять и.п; подняться на носки и зафиксировать основное положение в течение 10сек.
- имитация техники дельфин.
- имитация техники кроль на груди.
- имитация техники кроль на спине.
- имитация техники брасс.

Для повышения уровня физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие, гимнастические упражнения; элементы акробатики (кувырки вперёд, назад, перекаты вперёд, назад, боком); спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

Для развития быстроты в учебно-тренировочные занятия включают спортивные и подвижные игры.

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

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия включают комплекс ОРУ и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами занятия.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают освоиться с новой непривычной средой и подготовиться к овладению техникой спортивного плавания. Эти

упражнения обязательны для занимающихся любого возраста и любого уровня подготовленности – от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих неспортивными способами. Они являются основным учебным материалом первых занятий плавания, когда дети учатся постепенно преодолевать свой страх, опуская лицо в воду, неприятные ощущения от попадающей в рот, глаза, уши воды, всплывать и лежать на воде, открывать глаза в воде, делать выдох в воду, скользить по поверхности воды.

Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха, т. е. в режиме дыхания, не характерном для плавания. Это улучшает плавучесть тела, помогает быстрее почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Например: элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол» вырабатывают умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперёд в направлении движения, увеличивая длину скольжения. Практически скольжения – основные упражнения для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Многие упражнения для освоения с водой («поплавок», «медуза», «звёздочка», погружения в воду с головой и др.) становятся ненужными после того, как дети научатся с

головой погружаться в воду, всплывать, лежать на воде и т. д., и в дальнейшем не включаться в занятия. Умения же делать выдох в воду, открывать глаза в воде и выполнять скольжения навсегда в техническом арсенале спортсмена.

Подготовительные упражнения с водой можно разделить в зависимости от направленности их воздействия на пять подгрупп:

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Выполнение этих упражнений способствует:

- 1) появлению уверенности в непривычных условиях водной среды;
- 2) ознакомлению с плотностью, вязкостью, температурой воды;
- 3) воспитанию чувства опоры о воду.

Погружения в воду с головой и открывание глаз. Освоение упражнений этой группы помогает:

- 1) устранить инстинктивный страх перед водой;
- 2) почувствовать выталкивающую подъёмную силу воды;
- 3) научит открывать глаза в воде, улучшая тем самым ориентировку в ней.

Всплывания и лежания на воде. При помощи этих упражнений новички:

- 1) знакомятся с непривычным для них состоянием невесомости;
- 2) осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении.

Дыхание в воде. Обучаясь основам дыхания в воде и его вариантам (имеется в виду выработка ритмичного дыхания), занимающиеся осваивают:

- 1) навык задерживать дыхание на вдохе;
- 2) умение выполнять выдох-вдох и затем задержку дыхания на вдохе;
- 3) выдохи в воду.

Скольжения. Выполнение скольжений с различными положениями рук помогает освоить равновесие, обтекаемое положение тела в условиях, наиболее приближенных к плаванию.

Учебные прыжки в воду

При обучении плаванию особая роль отводится изучению прыжкам в воду. Выполнение простейших прыжков помогает:

- 1) быстрее освоиться с водой, чему способствует длительное погружение с головой;
- 2) успешному освоению стартового прыжка, так как прыжки в воду служат подводными упражнениями для этого;
- 3) последующему освоению прикладного плавания.

Прыжки в воду делают занятие плавания значительно эмоциональнее, интереснее. Дети

любят прыгать в воду не меньше, чем играть. Это нужно иметь в виду при обучении плаванию детей в бассейнах, глубина которых не позволяет проводить игры и развлечения на воде. Прыжки в воду начинают разучивать на первых же занятиях плаванием (если бассейн в глубину достигает 110- 120см.). Проводить обучение прыжкам в воду в глубоких бассейнах можно только после того, как дети научатся плавать.

Прыжки в воду проводятся как правило, в конце основной части занятия. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать по команде преподавателя с прыжка в воду. При проведении прыжков необходимо соблюдать правила техники безопасности, прыжки выполняются только по команде тренера. Когда занимающийся после прыжка отплывает на безопасное расстояние, подаётся команда для очередного прыжка.

Следует иметь в виду, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки выполняются с бортика бассейна. По мере овладения прыжком, высоту можно постепенно увеличивать (с бортика бассейна перейти на стартовую тумбочку, потом, если позволяют условия, – на трамплин высотой 1м, 3м, вышку 5м и т. д.).

Игры и развлечения на воде

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием физического воспитания. При помощи игр решаются самые различные задачи:

- повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений;
- повышение эмоциональности на занятиях плаванием;
- укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества, чувства «локтя»;
- воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

- в каждой игре должна ставиться конкретная задача.
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности участников, оказывать положительное эмоциональное воздействие.
- игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Игры, которые применяются на занятиях, можно разделить на три группы:

1. игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;
2. игры с сюжетом;
3. командные игры.

Игры первой группы проводятся с новичками во время первых занятий по обучению плаванию на материале упражнений для освоения с водой. Это могут быть игры в преодолении сопротивления воды, с погружением под воду, всплыванием, выдохом и открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. Игры, не имеющие сюжета, просты и не требуют предварительного объяснения. К ним относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше выполнит скольжение?». Участвуя в простейших играх, включающих элемент соревнования, каждый из новичков стремится быть первым среди выполняющих задание тренера. Это делает занятия более эмоциональными, повышает интерес детей к выполнению знакомых упражнений. Участие в таких играх воспитывает волевые качества.

Игры второй группы значительно сложнее игр, включающих элемент соревнования, и являются основным учебным материалом на занятиях плавания, для детей младшего школьного возраста. Их начинают применять после того, как новички освоятся с водой и будут уверенно чувствовать себя в новых условиях. Обычно сюжетные игры не требуют разделения участников на команды. Только в некоторых из этих игр необходимо разделение играющих на соревнующиеся группы, равные по силам. Перед игрой необходимо объяснить правила игры. К сюжетно-образным играм относятся: «Караси и карпы», «Поезд входит в тоннель», «рыбы и сети» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай – догоняй» – с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощённый вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока необходимо обязательно оценивать. Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие в них тренера.

Командные игры являются наиболее сложными, в них играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки, умение взаимодействовать с товарищами. Они требуют проявления

самостоятельности, достаточно развитых волевых качеств, умения управлять собой. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. Поведение каждого играющего контролируется тренером и товарищами, вызывает их одобрение или порицание. Игры в воде следует проводить систематически в процессе занятий, последовательно усложняя их с возрастом занимающихся и прохождением материала программы.

Игры и развлечения на воде включаются в конце основной части занятия и занимают 15- 20мин, а иногда и больше, в зависимости от содержания игры и задач занятия. Полный перечень с детальным описанием игр имеется в примерной программе по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов – М; Советский спорт, [2004].

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись от дна ногами, а от воды руками, выпрыгивают из неё как можно выше.

2. «Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперёд (ноги на ширине плеч, руки прямые опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочерёдные движения руками в разных направлениях: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх.

3. «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала передвигаются медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал» по мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочка»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу «раз, два, три — вот на место встали мы» играющие спешат занять места у причала.

5. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите» Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра возобновляется в другую сторону.

6. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив руки на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой;

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т. е. в круг, образованный руками водящих;

победителями считаются те, то к концу не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», другой - «карпы». Как только ведущий произнесёт: «караси», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды -

«караси» или «карпы». Подсчёт пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением под воду с головой и открыванием глаз в воде

1. *«Кто быстрее спрячется под водой?»*

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают под воду — так, чтобы скрылась под водой голова.

2. *«Хоровод»*

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратную сторону.

3. *«Морской бой»*

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу (на расстоянии 1м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать друг друга в лицо водой. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

4. *«Жучок-паучок»*

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий — «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь под воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

5. *«Лягушата»*

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала, ведущего. По сигналу «щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

6. *«Насос»*

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

7. *«Спрячься»*

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечёвкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая её). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

8. *«Водолазы»*

Вариант 1. Играющие достают со дна бассейна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

9. *«Охотники и утки»*

Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

10. *«Поезд в туннель»*

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошёл через «туннель», игроки, изображающие «туннель», заменяются игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии.

11. «Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т. д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», даётся команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех станциях.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

2. «Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды — это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь»

3. «Слушай сигнал»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

4. «Пятнашки»

Водящий (пятнашка) старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то становится «пятнашкой».

5. «Кто сделает кувырок»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперёд через разграничительную дорожку. Затем даётся команда выполнять кувырки назад.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т. е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох.

2. «Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, погружаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

3. «Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «вдох» или продолжительной «выдох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов. Побеждает тот, чей фонтанчик бьёт сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

4. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперёд и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнёров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее

количество раз подряд выполнит вдох и выдох.

5. «Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришёл первым к финишу и на протяжении всей дистанции выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20м от места старта.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой под — живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

3. «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде выполняют скольжение

с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывёт дальше.

4. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 сек. играющие меняются местами.

5. «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в стенку бассейна. По предварительной команде ведущего «на старт!» они поднимают руки вперёд-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «марш!» выполняют старт в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

1. Сидя на краю скамьи или на полу в упоре руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты – в частом темпе выполнять движения ногами кролем под команду.
2. То же упражнение, но в положении лёжа на груди.

В воде:

1. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем.
2. В положении на груди, взявшись за бортик или в упоре о дно бассейна, подтяв к поверхности воды таз и пятки, оттянув носки, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их в коленных суставах
3. Плавание при помощи ног кролем с доской.
4. Скольжение с движением ногами кролем и различными положениями рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бёдер).

Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше: Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра – выполнять круговые движения руками («мельница»).

1. Это же упражнение с резиновыми амортизаторами.

2. То же, но с остановкой и нажимами в начале, середине и конце гребка.
3. Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем; стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, с упором одной рукой в колено, другая находится у бедра (конец «гребка») – повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра и посмотреть на неё. В этом же положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.
4. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув одну руку вперёд, другая находится у бедра – повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать вдох и начать движение с одновременным выдохом.

В воде:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде – сделав вдох через рот, опустив лицо в воду и выполнить выдох.
2. Движения руками как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, опустив плечи и подбородок на воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра, глядя вперёд – выполнять гребки руками под живот, заканчивая их возможно более сзади.
3. То же упражнение, но в передвижении по дну.
4. Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнить движения руками, как при плавании кролем.
5. Скольжение с движениями руками кролем. Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.
6. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, касаясь плечами поверхности воды, с упором одной рукой в колено или взявшись за бортик, другая находится у бедра (конец гребка), повернув голову в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде – сделав вдох, начать движение рукой с одновременным выдохом в воду.
7. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, но одна рука – в положении начала гребка впереди, другая – в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо лежит на воде – сделав вдох, начать движения руками с одновременным выдохом.
8. То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.
9. Попытки плавать кролем при помощи движений руками с поплавком между ногами в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, выполнить движения руками, как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой – три удара ногами. Считать вслух «1; 2; 3. 1; 2; 3.»
2. То же упражнение, но в согласовании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команду тренера – короткую «Вдох!» и продолжительную «Выдох!».

В воде:

1. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания.
2. Плавание кролем с попытками повернуть голову сделав вдох сначала 1 раз на несколько гребков, затем чаще. Сначала лучше дышать через два-три гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.
3. Плавание кролем с полной координацией.

Кроль на спине.

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

В положении сидя на скамье выполнять движения кролем.

В воде:

1. Сидя на бортике бассейна, оттянув носки и опустив ноги в воду, делать под команду и счёт движения ногами кролем.
2. Лёжа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край бортика и с упором верхней

частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряжённое тело у поверхности воды. Под команду и счёт выполнять движения ногами кролем на спине.

3. Стоя на дне, руки вдоль туловища – согнуть ноги в коленных суставах и, оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем. Во время плавания рекомендуется делать гребковые движения кистями рук типа «восьмёрки»

4. То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания

На суше:

1. Стоя, одна рука вверх, другая у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница»)

2. То же, но лёжа вдоль скамьи.

В воде:

1. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть её в исходное положение, затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например: 2-3, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполняются непрерывно.

3. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, поплавком.).

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше

1. Стоя, одна рука вверх, другая внизу у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами – на один «гребок» рукой три шага ногами.

2. То же в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

2. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук.

3. Плавание кролем на спине.

Двухударный Дельфин

Упражнения для изучения техники дельфина

На суше – Изучение движений ногами:

1. В положении стоя руки вверх как в основном положении выполнять пружинящие движения тазом вперёд-назад.

2. И.п. – упор стоя на коленях на мате или коврик тыльной поверхностью стоп вниз. Приподняв таз, оторвав колени от пола, покачивающие движения за счёт умеренного сгибания и разгибания ног в коленных суставах. При выполнении упражнения нужно опираться на руки и оттянутые носки ног. Это упражнение позволяет прочувствовать, как нужно опираться о воду стопами и голеньями.

3. И.п. – то же, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, оттолкнуться от мата стопами и приподнять таз вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе 10-20 раз.

В воде:

1. Лёжа на груди руки в основном положении выполнять движения ногами с раскачиванием тазавверх-вниз.

2. Нырание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди и у бёдер.

3. Плавание дельфином с помощью движений ногами с доской.

4. То же, но без доски

5. Упражнение с помощью движений ног дельфином – движение руками брассом.

На суше – Изучение движений руками:

1 И.п. – стоя на расстоянии вытянутых рук от стены, наклонившись вперёд, руки прямые.

На счёт «раз» прямые руки пронести через стороны вперёд и жёстко поставить на стену, плечи при этом по инерции движутся вниз, затем пружинисто вверх; на счёт «два» руки срываются с опоры, выполняют «гребок» до бёдер и без остановки начинают пронос вперёд и т. д.

В воде:

1. Стоя в наклоне на мелком месте у бортика бассейна, выполнить в воде описанное выше упражнение на суше.
2. В положении лёжа на груди, зацепившись ногами за сливное корытце или за разграничительную дорожку движения руками дельфином.
3. После скольжения выполнить 4-6 движений руками дельфином на задержке дыхания.
4. Плавание с помощью движений руками дельфином с дыханием (ноги поддерживаются поплавком).
5. Плавание с движениями руками дельфином и движениями ногами кролем.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше

1 И.п. – стойка ноги вместе, руки внизу. На счёт «и» ноги сгибаются в коленных суставах, прямые руки начинают подниматься через стороны вверх, на счёт «раз» – ноги энергично выпрямляются в коленных суставах и руки выносятся вверх; на счёт «и» – ноги снова сгибаются в коленных суставах и руки медленно начинают движение вниз, сгибаясь в локтевых суставах, на счёт «два» – снова выпрямляются ноги, руки выполняют «гребок» до бёдер и т. д.

В воде:

1. Плавание ногами дельфином гребками одной рукой, другая вытянута вперёд. Сначала выполняется на задержке дыхания, затем с дыханием, как при плавании кролем на груди с поворотом головы в сторону гребущей руки. Надо следить за правильной координацией ударов ногами и движений руками. Первый удар имеет место во время входа руки в воду, второй совпадает с окончанием гребка. «Рабочую» руку можно менять через каждые 5-10 гребков, 25 или 50м. Это лучшее – упражнение для совершенствования координации движений в двух ударном дельфине, так как требует гораздо меньше затраты сил, чем плавание с полной координацией движений.
2. Плавание многоударным дельфином с заныряванием. После входа рук в воду они задерживаются в наплыве впереди, и пловец выполняет 2-4 движения ногами и туловищем, после чего руки делают гребок. В конце гребка выполняется вдох.
3. Плавание «раздельным» двух-ударным дельфином. Когда руки вытянуты вперёд после проноса – даётся пауза. В это время выполняется вдох, после чего голова опускается в воду.
4. Плавание «раздельным» дельфином. Когда руки закончат гребок у бёдер, даётся пауза. В это время выполняется вдох, ноги начинают замах для удара.
5. Плавание двух-ударным дельфином.

Брасс

Упражнения для изучения техники брасс

На суше – Изучение движений ног и дыхания:

1. Стоя боком к стене с упором в неё рукой, согнув одну ногу в коленном суставе, отведя голень в сторону и взявшись за стопу этой ноги рукой, отпустить руку и сделать толчок ногой до соединения с другой. Как при плавании брассом; повернуться другим боком к стене и выполнить тоже другой ногой.
2. Сидя на полу или на краю скамьи, в упоре руками сзади, выполнять движения ногами как при плавании брассом; медленно подтянув ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу: развернуть носки в стороны; описать полукруг, соединить ноги и вытянуть их на полу. Затем пауза. Методические указания: ноги подтягивать к себе медленно и мягко, разводите носки в стороны резко и быстро; смыкание ног проводить в одно движение быстро и сильно, после чего следует большая пауза. Во время подтягивания и толчка ноги не отрывать от пола. Упражнение выполнять под счёт тренера: на счёт «раз» подтянуть ноги; на «и» развести носки ног в стороны; на счёт «два» сделать толчок; на счёт «три» – пауза (скольжение).
3. Лёжа на скамье, выполнять движения ногами с помощью партнёра как при плавании брассом. Во время упражнения партнёр стоит со стороны ног. Подтягивание производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнёр берёт руками стопы и

помогает принять нужное исходное положение перед толчком. Затем, не выпуская ног помогает правильно воспроизвести движение и соединить ноги.

4. То же упражнение, но без помощи партнёра.

В воде:

1. Стоя лицом к стенке бассейна, взявшись руками за бортик, плотно прижавшись животом и бёдрами к стенке, присесть несколько раз и выпрямиться, разводя колени в стороны (они скользят по стенке).

2. Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за голеностопный сустав этой ноги рукой (рука и нога одноимённые). Отпустить руку и сделать толчок одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. То же выполнить другой ногой.

3. Лёжа на спине, взявшись руками за бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом. Методические указания: следить за правильным положением тела во время выполнения упражнения: поднять таз выше к поверхности воды, колени развести в стороны на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны».

4. Лёжа на груди, упираясь руками в дно или бортик бассейна, выполнять движения ногами брассом. Методические указания: при подтягивании ног колени разводить в стороны, выполнять толчок ногами в одно движение, после толчка сохранять длительную паузу (время «скольжения»), напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не утонули ноги.

5. Плавание при помощи ногами брассом с доской с задержкой дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. Методические указания: для того, чтобы обеспечить длительное скольжение после толчка ногами, необходимо напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и тянуться вперёд в направлении движения; подтягивание ног выполнять медленно и мягко; разворачивать носки в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

6. Скольжение на груди с движениями ногами брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

7. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

8. Плавание брассом при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд или выполняют небольшие поддерживающие гребковые движения кистями. Во время скольжения или гребкового движения кистями рук – вдох, одновременно с толчком ногами выдох.

На суше – Изучение движений рук и дыхания:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки перед собой, развести руки в стороны-вниз (сделать гребок), согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу, после чего выпрямить вперёд в исходное положение.

2. Движения руками брассом с резиновыми амортизаторами.

3. Упражнения 1 и 2, но с остановками рук впереди и «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки вперёд, разводить руки в стороны-вниз и одновременно делать вдох, а во время выпрямления рук вперёд выполнять выдох.

В воде:

1. Стоя на дне бассейна, ноги на ширине плеч, наклонившись и вытянув руки вперёд, плечи и подбородок касаются воды – выполнять движения руками брассом, сначала стоя на месте, затем в передвижении по дну. Методические указания: следить чтобы при выполнении гребка угол между руками был не больше 90°; плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; выдерживать паузу в положении руки впереди; в конце гребка быстро опускать локти вниз.

2. Скольжение руками брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, затем выдохом в воду.

3. Плавание брассом с раздельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

4. Плавание брассом со слитой координацией с произвольным дыханием и с выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. Плавание брассом со слитой координацией.

6. Плавание на спине брассом.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Из положения основная стойка, руки вытянуты вперёд – выполнить «гребок» руками и в конце его подтянуть одну ногу в исходное для толчка положение. Затем сделать толчок одной ногой брассом с одновременным выведением рук вперёд.
2. То же, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание брассом с отдельной координацией на задержке дыхания и с вольным дыханием.
2. Плавание брассом с укороченными гребками руками сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.
3. Плавание брассом с отдельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.
4. Плавание брассом со слитной координацией.
5. Плавание брассом на спине.

Упражнения для изучения техники стартов:

Старт из воды

1. Взяться прямыми руками за край бортика, опереться ногами в стенку бассейна на 10-20см. ниже поверхности воды и принять положение группировки. Затем оттолкнуться ногами от стенки бассейна и сделать скольжение на спине, предварительно вытянув руки вперёд под поверхность воды.
2. То же, но кратчайшим путём провести руки вперёд над водой.
3. То же, но одновременно с движением руками выполнить толчок ногами, после чего прогнуться в пояснице и войти в воду, сразу же приблизить подбородок к груди и направить кисти рук вверх, что обеспечит движение тела к поверхности воды.

Старт с тумбочки

На суше:

1. Из положения основной стойки согнуть ноги в коленных суставах и, выполнив мах руками и толчок ногами прыгнуть вверх, при этом руки выпрямлены, кисти соединены, голова между руками.
2. То же, но из положения группировки.
3. То же, но из исходного положения стартового прыжка.
4. Выполнить старт под команду.

В воде:

1. Выполнить спады и прыжки в воду вниз головой.
2. Выполнить серию стартовых прыжков из разных исходных положений с целью поиска индивидуального стиля в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью спортсмена, а также его специализацией.
3. Выполнить серию стартовых прыжков по сигналу тренера.

Упражнения для изучения техники поворотов

Плоский поворот на груди

На суше:

- 1 Стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5м от неё, имитировать выполнение основных элементов поворота, подплыв к поворотной стенке и касание её рукой, группировку, вращение, постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение.

В воде:

- 1 Выполнить основные элементы поворота: касание рукой стенки, группировку, вращение и постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение – сначала с места, затем с подхода к стенке, с толчка и скольжения, с наплыва.

Поворот «маятником»

На суше:

- 1 Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага с упором на неё ладонью правой руки, левая вытянута назад – принять положение группировки (стоя на одной ноге, согнуть правую ногу и прижать её колено к груди); согнуть правую руку и приблизить плечи к стене: оттолкнуться от

стены рукой и поставить ногу на стену; соединить руки, оттолкнуться от стены и выполнить «скольжение».

В воде:

1. Взявшись рукой за бортик бассейна, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, другая рука вытянута вперёд – сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустит лицо в воду; соединить кисти рук, толкнуться ногами и выполнить скольжение.
2. Выполнить поворот с подхода, с толчка и скольжения, с наплыва.

Плоский поворот на спине

На суше:

- 1 Выполнить имитацию основных элементов поворота с места и «наплыва»

В воде:

1. Взявшись прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, повернувшись к ней лицом, другая рука вытянута назад – соединить руки впереди и выполнить толчок ногами и скольжение.
2. Выполнить поворот с толчка и скольжения, с наплыва.

Скоростные повороты

Поворот кувырком вперёд.

На суше:

1. Кувырки вперёд и назад в группировке, с шага, с прыжка.
2. Кувырки вперёд и назад через плечо.

В воде:

1. Кувырки вперёд согнувшись и в группировке после толчка ногами от дна бассейна
2. То же, но через дорожку.
3. Вращения в группировке на груди и спине.
4. Кувырки вперёд в группировке и согнувшись, с полу винтом после скольжения и плавания кролем на груди.
5. Стоя лицом к стенке бассейна на расстоянии 0,5-1м от неё и оттолкнувшись от дна, выполнить кувырок вперёд с постановкой ног на поворотную стенку в положении на спине с последующим толчком от стенки и скольжением на спине.
6. То же, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна после гребка обеими руками до бёдер, затем поочерёдных гребков руками до бёдер и, наконец, с наплывом кролем с полной координацией.
7. После наплыва кролем выполнить кувырок вперёд с поворотом плечами относительно продольной оси в момент вращения. Толчок от стенки бассейна и скольжение производится на бок с переходом в положение на груди.

Закрытый поворот на спине

В воде:

1. Выполнить скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, пробрасывая согнутые ноги через сторону над водой.
2. То же, но при плавании с полной координацией.
3. Выполнить поворот у стенки бассейна со скольжения после толчка, с наплыва кролем на спине.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди

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 бёдер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10 -20 м с помощью движений ногами кролем, руки впереди.
3. И.п. – стоя на суше в наклоне вперёд, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бёдер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопатками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бёдрами), с заведением руки после выхода её из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, 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.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперёд ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь, на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т. д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движением ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперёд, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящимся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырёх-, и двух- ударной.
25. Плавание кролем на груди в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

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 бёдер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди на поверхности воды, другая – вверху.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречным маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином,

руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.
6. То же с лопатками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчёркнуто длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнениям 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопатками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

- 1 Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.
- 2 То же, но на наименьшее количество отталкиванием ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- 3 Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперёд.
- 4 Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремяциклами движений брассом без наплыва.
- 5 Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт непрерывных движение ногами вниз брассом.
- 6 Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое горизонтальному.
- 7 Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.
- 8 Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперёд.
- 9 Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты, (поплавок зажат между коленями).
- 10 Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- 11 Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
- 12 Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.
- 13 Предыдущее упражнение, но без полавка. Ноги у поверхности воды и

расслаблены.

- 14 Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
- 15 Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.
- 16 Ныряние брассом на 10-12м с полной координацией движений и длинным гребком до бёдер. используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
- 17 Плавание брассом, согласовывая, два гребка руками с одним гребком ногами.
- 18 Плавание брассом, согласовывая, два гребка ногами с одним гребком руками.
- 19 Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
- 20 Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50м) с плаванием брассом с обычным для избранного варианта движениями ногами.
- 21 Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- 22 Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- 23 Плавание брассом с помощью непривычных движений ногами (руки вытянуты вперёд) и постоянным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
- 24 Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
- 25 Плавание брассом в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе впереди, одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперёд, верхняя у бедра.
3. То же, но обе руки у бёдер. применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперёд, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. – руки у бёдер. плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух-ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху, на второй удар завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий и четвёртый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперёд; на второй - завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий начать пронос левой руки вперёд, на четвёртый – завершить его и вытянуть руки вперёд, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперёд, затем назад в и. п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бёдрами, дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперёд, направо, вперёд и т. д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара

ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками; гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперёд) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5; например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка двумя руками, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бёдер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бёдер, и поочерёдными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на два гребка руками) или обе (на три гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бёдрами.
26. То же. но с касанием кистями бёдер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием на три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полёта и входа в воду руками – постараться прыгнуть и выполнить скольжение как можно дальше.
2. То же. но одна рука вытянута вперёд, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ и верх) присоединяется к руке, вытянутой вперёд.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперёд.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом, и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени (по голове на 15- метровом створе).

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	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	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	13	май	Понятие о технических элементах вида

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	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	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	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 тренировок. 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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 учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

□ Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта

«плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

□ При составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий; календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

□ При планировании спортивных результатов.

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

□ Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

□ на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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»

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 20 человек на одного тренера-преподавателя.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрацию Спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения, учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

6. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

7. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.

8. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил техники безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода из воды.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать – отменить занятие.

10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать в воду с головой, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям организаций, осуществляющих спортивную подготовку: предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия: Плавательного бассейна 25 или 50м; Тренировочного спортивного зала; Тренажёрного зала; 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 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 с изменениями, внесёнными в приказ минздрава России от 22.02.2022 № 106н зарегистрирован в Минюстом России от 28.02.22, регистрационный № 67554);

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч набивной от 1–5 кг.	комплект	2

9	Мяч ватерпольный	штук	5
10	Поплавки вставки для ног	штук	30
11	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырёх стрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейки гимнастические	штук	6

обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице № 24

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТСС		ССМ			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1	Гидрокостюм стартовый (жен)	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
2	Гидрокостюм стартовый (муж)	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
3	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
4	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	1		
5	Носки	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
6	Кроссовки спортивные	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
7	Очки для плавания	штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	1		
8	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	1		
9	Полотенце	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
10	Рюкзак	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	1		
12	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	—	—	2	1	3	1		

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Спортивные соревнования; Контрольные мероприятия; Инструкторская и судейская практика;

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации – трёх часов; На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов; На этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

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

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), «Тренер», утверждённым 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», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 22.05.2022, регистрационный № 68615). или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационного обеспечения программы включает:

Список литературных источников:

1. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 1999
2. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001
3. Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000
4. Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003
5. Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999
6. Физическая культура «Силовая подготовка для детей школьного возраста», методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003
7. Молодому коллеге – Озолин Н.Г. ФиС 1998
8. Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003
9. Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985
10. Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981
11. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – Волков Н.И., Олейников В.И., М: Спортакадемпредс, 2001
12. Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981
13. Гигиенический массаж и русская баня – Дубровский В.И., М: Шаг, 1993
13. Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.
14. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980
15. Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002
16. Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986
17. Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983
18. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983
19. Плавание, Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), Кашкин А.А., Попов О.И Смирнов В.В., рецензент Т.М. Абсалямов – М: Советский спорт, 2004.
20. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993
21. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991
22. Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Л.П.Макаренко и Т.М. Абсалямова – М , 1977.
23. Приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71597)
24. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации

Перечень интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. minsport.gov.ru;
2. russwimming.ru;
3. fina.org;
4. rsport.ria.ru;
5. FINA-sport;
6. plavaem.info;
7. plavanieinfo.
8. www.russada.ru
9. www.wada-ama.org

