

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №3
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 3
Калининского района
Протокол № 04 от 10.04 2026 г.

УТВЕРЖАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Д.В. Васильев
Приказ № 1957 от 13.04 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы:

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года

Спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень – 1- 8 лет

Санкт-Петербург
2026

Оглавление

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы.....	3
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	5
2.4. Объем соревновательной деятельности.....	5
2.5. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки.....	7
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	14
2.10. Медицинские мероприятия и восстановительные средства.....	14
3. Система контроля.....	15
3.1. Требования к результатам реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	16
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	16
4. Рабочая программа.....	22
4.1. Программный материал.....	22
4.2. Учебно-тематический план.....	43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	44
6. Условия реализации Программы.....	45
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	45
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	46
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	47

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 г. №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (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»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 г. № 1146-р «Об утверждении базовых требований по видам спорта» (с изменениями от 20.02.2026 г.).

В Программе определено содержание спортивно-оздоровительного этапа – базового и продвинутого уровней, представлены основные направления, требования, последовательность освоения практического, теоретического материала и условия учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным документом, регламентирующим структуру и систему подготовки спортивно-оздоровительного этапа.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Цель и задачи Программы:

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием;

- достижение обучающимися высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.
- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование черт спортивного характера.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки

На основании объема тренировочных нагрузок на уровнях подготовки составляется расписание учебно-тренировочных занятий (далее - УТЗ), с учетом непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	7	11	15-30
Продвинутый уровень	1-8	9	18	12-24

* возраст обучающегося на начало уровня подготовки определяется на 31 декабря текущего года.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее - объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа и этапа учебно-тренировочного;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства;
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной

подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно учебно-тренировочное занятие (далее – УТЗ).

Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения УТЗ в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (основание - приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе устанавливаются локальными актами Учреждения на основании Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 (с изм. от 17.06.2025 г. №561-р) «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки

Объем учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки устанавливается данной Программой в соответствии с Базовыми требованиями.

На основании объема тренировочных нагрузок составляется расписание занятий на уровнях подготовки с учетом непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 9	12 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 468	до 728	до 936

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проводится в очной форме. В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Учебно-тренировочный процесс – это комплексная система, состоящая из видов спортивной подготовки и различных мероприятий, направленных на достижение спортивных результатов и физическое развитие обучающихся.

Реализация Программы носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (допускается реализация смешанного формата УТЗ для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства);
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- иные формы (работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль и др.).

2.4. Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Уровни и периоды подготовки, (количество соревнований)			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1*	2	4

* возможно участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Спортивные соревнования являются важным фактором развития специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности для обеспечения эффективности обучения и контроля спортивных результатов.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях осуществляется на основании календарного плана Учреждения, в соответствии с планом всероссийских, межрегиональных, городских физкультурных и спортивных мероприятий. На базовом уровне подготовки возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

На продвинутом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является обязательным.

Объем и виды соревнований спортивно-оздоровительного этапа (контрольные, отборочные, основные) определяются Учреждением и устанавливаются данной Программой.

Контрольные соревнования проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся.

В них проверяется эффективность процесса подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

Отборочные соревнования проводятся в течение учебно-тренировочного года для отбора на предстоящие соревнования в зависимости от уровня обучающихся на этапе спортивной подготовки.

С учетом результатов контрольных и отборочных соревнований вносятся корректировки в годовое планирование.

Основные соревнования проводятся в течение учебно-тренировочного года с учетом уровня подготовки и в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Основные соревнования ориентированы на достижение высоких результатов, проявление физических, технических и психических возможностей обучающихся.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются правилами вида спорта «Плавание» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) спортивных соревнований и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Присутствие зрителей при проведении официальных спортивных соревнований регламентируется действующим законодательством Российской Федерации и локальными актами Учреждения.

2.5. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	55 - 57	50 - 53	43 - 46
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	18 - 21	23 - 25	26 - 29
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 19	16 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 9	4 - 9	4 - 9	5 - 13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по общеразвивающей программе вида спорта «Плавание» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель).

Годовой учебно-тренировочный план для каждой группы составляется тренером-преподавателем в соответствии с требованиями данной Программы, календарным планом физкультурных, спортивных мероприятий и особенностями уровня, периода подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого уровня, периода подготовки спортивно-оздоровительного этапа.

Годовой учебно-тренировочный план включает период самостоятельной подготовки обучающихся, которая составляет не более 20% от общего количества часов.

На основании Годового учебно-тренировочного плана утверждается расписание УТЗ для каждой группы.

Продолжительность одного УТЗ устанавливается в часах и не должна превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки Базовых требований по виду спорта «Плавание»:

- на базовом уровне подготовки 2 часов;
- на продвинутом уровне подготовки 3 часов.

Комплектование групп на уровнях спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста обучающихся;
- объема учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

Наполняемость групп и определение объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с Базовыми требованиями по виду спорта «Плавание».

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки				
		Базовый уровень		Продвинутый уровень		
		до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	
		Наполняемость групп (мин. количество человек)				
		15-30		12-24		12
		Максимальная продолжительность 1-го УТЗ				
		2	2	3	3	
		Недельный объем учебно-тренировочной нагрузки				
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	
		Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки				
1.	Общая физическая подготовка	129-133	156-165	268-287	266-291	
2.	Специальная физическая подготовка	42-50	72-78	162-181	250-283	
3.	Техническая подготовка	37-44	50-59	100-125	141-183	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-14	9-19	19-56	25-75	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, контроль и тестирование	2-7	3-9	31-81	17-33	
6	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	12-25	75-100	
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-19	8-33	
Общее количество часов		234	312	624	832	

Тренер-преподаватель самостоятельно планирует распределение количества часов на каждый вид спортивной подготовки и иные мероприятия, соблюдая процентное соотношение объема учебно-тренировочной нагрузки и общее годовое количество часов, установленное Программой для каждого уровня, периода.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности Учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной деятельности, их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность Учреждения.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы:

- патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина, уважение к государственной символике - флаг, герб, гимн), понятиям, как Отечество, честь и достоинство, приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;
- нравственное воспитание (формирование моральных убеждений, навыков поведения человека, так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);
- этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой) осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом.

Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Здоровьесбережение	
1.1.	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	В течение года
1.2	Организация режима обучающихся	Практическая деятельность: - формирование навыков правильного режима дня, периодов сна, отдыха, оптимальное питание, профилактика травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - беседа «Режим занятий и средства восстановления в течение учебного года»; - беседа «Режим отдыха в летний период»	В течение года
2.		Патриотическое воспитание	

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств: - воспитание ответственности, - гордости за свою школу; - почитание традиций вида спорта и легендарных спортсменов; - культура поведения болельщиков и спортсменов	Мероприятия с участием обучающихся: - беседы и лекции; - встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Организационные мероприятия	Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий. Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- создать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров-преподавателей, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте

(базовый уровень подготовки)

Здоровье человека для личности и общества.

Понятия о здоровье человека и условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Физическая активность и здоровый образ жизни.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте

(продвинутый уровень подготовки)

Здоровье человека для личности и общества.

Условия и способы сохранения здоровья.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Физическая активность, физические упражнения и спорт.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Способы укрепления здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

Понятие о допинге. Антидопинговые правила.

Влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговые организации. Личностное отношения к допингу.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех уровнях подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов	Ежегодно - сентябрь и январь	Проводится тренером-преподавателем
Продвинутый (до двух лет)	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по применению различных фармакологических веществ и средств. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Запрещенные вещества. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.	Ежегодно - сентябрь и январь	Проводится тренером-преподавателем и ответственным за антидопинговое обеспечение
Продвинутый (свыше двух лет)	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	В начале учебного года	Получение антидопингового сертификата
	Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Запрещенный список», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о

местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводятся на спортивно-оздоровительном этапе продвинутого уровня подготовки с целью привлечения обучающихся к тренерской и судейской деятельности, для воспитания интереса к наставничеству, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для обучающихся.

Обучающиеся участвуют в проведении УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, вместе с ним составляют план подготовки, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Продвинутый уровень (до двух лет)

- обучающиеся должны овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед УТЗ и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися;
- уметь показать основные технические элементы;
- изучать основы правил соревнований;
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

Продвинутый уровень (свыше двух лет)

- уметь составлять план-конспект УТЗ по отдельным видам подготовки;
- проводить отдельные части УТЗ по обучению различным элементам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя);
- уметь выделить ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления;
- практика судейства соревнований;
- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий;
- провести инструктаж по безопасности.

2.10. Медицинские мероприятия и восстановительные средства

Система медицинских мероприятий включает:

- систематический контроль за состоянием здоровья (периодические медицинские осмотры и обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);

- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья подготовки (наблюдения с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на физические нагрузки);
- профилактику и лечение заболеваний и полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске обучающихся к УТЗ и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется врачом-физкультурным диспансером на основании результатов этапных (периодических) обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Планирование восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей и уровней обучения.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления.

Восстановительный процесс спортивно-оздоровительного этапа направлен на сбалансированное питание юных спортсменов, соблюдение режима дня и поддержание иммунитета на высоком уровне.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий на базовом и продвинутом уровне подготовки определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач обучения.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему в соответствии с реальными возможностями.

Целесообразность проведения мероприятий, их объем, выбор средств и методов восстановления определены в Рабочей программе тренера-преподавателя, исходя из решения задач определенного уровня (периода) обучения.

3. Система контроля

Система контроля направлена на контроль за состоянием здоровья обучающихся, выявление динамики результативности и подготовки обучающихся на всех уровнях, периодах освоения Программы.

Критериями оценки для проходящих обучения являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды);
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации Программы соответствующего уровня подготовки.

3.1. Требования к результатам реализации дополнительной общеразвивающей программы

Результаты реализации Программы предусматривают выполнение всех установленных требований и дают основание для перевода обучающихся на следующий уровень, период подготовки.

Результатами реализации Программы является:

на базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- - возможное участие в официальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, начиная со второго года обучения;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

на продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта выступления в спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда (спортивной квалификации) необходимого для зачисления на следующий уровень (период) подготовки.

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить требования, установленные на каждом уровне, периоде.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается *текущим контролем и аттестацией* обучающихся, направленными на эффективное обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса и являющимися частью системы контроля за качеством образования.

Для систематической оценки уровня освоения Программы, анализа текущей динамики результатов обучающихся в течение учебного года проводится *текущий контроль успеваемости*.

Основные задачи текущего контроля:

- определение уровня физической подготовки обучающихся в течение года;
- определение текущих показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- выявление эффективности методики обучения.

Основные формы текущего контроля:

- контрольные нормативы по физической подготовке, определенные Учреждением, проводятся в середине учебного года в соответствии с условиями Программы;
- курсовки (виды и направленность определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями уровней (периодов) обучения, количество и интервал проведения отражаются в годовом планировании);

- соревнования для определения текущей динамики спортивных результатов обучающихся или отбора на спортивные соревнования.

Аттестация успеваемости обучающихся проводится в конце учебного года для оценки освоения Программы, зачисления и перевода на следующий уровень (период) обучения.

Основные задачи аттестации:

- определение уровня общей физической, специальной физической и технической подготовки обучающихся;
- определение динамики спортивных результатов выступления обучающихся в официальных спортивных соревнованиях;
- определение уровня спортивной квалификации, выполнения (подтверждения) нормативных требований спортивных разрядов;
- определение объёма выполнения Программы обучения на уровнях (периодах) обучения;
- определение эффективности и внесение коррективов в содержание и методику учебного процесса.

Основные формы аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (определены Базовыми требованиями по виду спорта «Плавание») проводятся в конце учебного года в соответствии с условиями Программы;
- официальные спортивные соревнования (количество в соответствии с требованиями Программы и календарным планом);
- мониторинг выполнения объёма Программы по виду спорта на этапах (уровнях, периодах) подготовки (учебные часы по видам подготовки).

Учреждение может устанавливать дополнительные испытания к контрольным и контрольно-переводным нормативам, состоящие из иных тестов и упражнений.

При возникновении особых обстоятельств в процессе обучения, Учреждение вправе вносить изменения в дополнительные испытания, определенные нормативами.

Порядок и условия проведения оценки результатов освоения Программы представлены локальными актами, опубликованными на официальном сайте Учреждения.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится Учреждением в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н и включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры и обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);
- медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень первого года обучения***

Прием на базовый уровень спортивного-оздоровительного этапа первого года обучения осуществляется на основании оценки готовности поступающих, в соответствии с нормативами по физической подготовке, определенными Базовыми требованиями, а также дополнительными формами тестирования, установленными Программой Учреждения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Балл
			мальчики	девочки	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	количество раз	11 и более	8 и более	10
			9	6	5
			7	4	1

2	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье, ноги вместе (от нижнего уровня скамьи, не сгибая ног в коленных суставах)	см	+10 и более	+12 и более	10
			+5	+7	5
			+1	+3	1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120 и более	115 и более	10
			115	110	5
			110	105	1
4	Бросок мяча вперед. И.п. стоя, держа мяч весом 1кг за головой	м	3,70 и более	3,20 и более	10
			3,60	3,10	5
			3,50	3,00	1
Дополнительные нормативы					
1	Антропометрия Экспертная оценка антропометрических данных (морфологической составляющей вида спорта плавание), соответствие модельным характеристикам пловца (рост, вес, телосложение)	астеническое телосложение, худощавые конечности, длинные руки			10
		нормостеническое телосложение			5
		гиперстеническое телосложение, лишний вес, крупные конечности, широкие бедра			1
2	Координация движений. И.п. стоя, круговые движения рук без остановки: - вперед одновременно, попеременно - назад одновременно, попеременно	с большой амплитудой, без ошибок и остановок при смене движения, с сохранением неподвижного положения головы и туловища			10
		со средней амплитудой, с незначительными ошибками и остановками при смене движения, голова и туловище незначительно подвижны			5
		с малой амплитудой, с остановками при смене движения, нарушение координации движения			1
3	Подвижность плечевых суставов. И.п. стоя, пассивное медленное отведение и сведение прямых рук за спиной на уровне плеч	сведение скрестное рук			10
		сведение до соединения рук			5
		не соединение рук			1
4	Плавучесть. Упражнение «звездочка». И.п. стоя в воде. Лечь на грудь, руки в стороны, ноги врозь прямые, вытянуты. Лежать неподвижно на поверхности воды с фиксацией положения тела не менее 4-5 сек. Оценка положение тела, ног и рук	полное горизонтальное положение рук, ног, туловища на поверхности воды			1
		частичное погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды до 30 градусов			5
		значительное погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды более 30 градус.			1

5	Скольжение на груди. И.п. стоя спиной к бортику, одна нога согнута в упоре, руки прямые за головой в положении «стрелочка». Оттолкнуться ногой от бортика, скольжение на груди, руки в положении «стрелочка», без работы ног, с задержкой дыхания. Оценивается дальность скольжения по ногам (в метрах)	4,0 и более	10
		3,9 – 3,0	5
		2,9 и менее	1
6	Плавание на груди. И.п. стоя спиной к бортику, руки прямые за головой в положении «стрелочка». Оттолкнуться ногой от бортика, руки в положении «стрелочка». Плавание на груди с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног и движение стоп, продвижение	отлично	10
		хорошо	5
		удовлетворительно	1
7	Плавание на спине. И. п. стоя лицом к бортику, руки прямые за головой в положении «стрелочка». Оттолкнуться ногой от бортика, руки в положении «стрелочка». Плавание на спине с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног и движение стоп, продвижение	отлично	10
		хорошо	5
		удовлетворительно	1

**Нормативы
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
для зачисления на уровни и года обучения**

Упражнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки определены Базовыми требованиями, аттестация проводится в конце уровня (периода) обучения.

Для перевода и зачисления на следующий уровень (период) спортивной подготовки необходимо выполнить требования всех контрольно-переводных нормативов.

***Контрольно-переводные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень второго года обучения***

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	коли-во раз	не менее	
			10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.4.	Плавание (вольный стиль) 50 м	сек	без учета времени	
2.5.	Плавание (на спине) 50 м	сек	без учета времени	
Специальные нормативы ¹				

**Контрольно-переводные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на продвинутый уровень**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			первый год	второй год	свыше двух лет	первый год	второй год	свыше двух лет
			юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			11	15	17	7	9	11
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+3	+4	+6	+5	+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9,8	9,6	9,3	10,2	9,8	9,6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			122	140	150	117	130	140
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее					
			4,0	4,3	4,6	3,5	3,7	3,9
Специальные нормативы ¹								
Уровень спортивной квалификации ²								

Специальные нормативы и спортивная квалификация

Оценка специальных нормативов (дистанций) и спортивной квалификации (спортивных разрядов) осуществляется в конце учебно-тренировочного года:
- на базовом уровне оцениваются результаты специальных нормативов (дистанций);

- на продвинутом уровне оцениваются результаты специальных нормативов (дистанций) и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

Уровень (период)		¹ Специальные нормативы (дистанции, м)					² Спортивная квалификация	
Базовый	первый год	25 на груди		25 на спине		–	100 в/с <i>без уч. времени</i>	–
	второй год	50 в/с	50 н/с	50 брасс	50 батт	100 к/п	200 в/с <i>без уч. времени</i>	юношеские
Продвинутый	первый год	100 в/с	100 н/с	100 брасс	100 батт	100 к/п	400 в/с <i>без уч. времени</i>	2юн-1юн
	второй год	100 по выбору		100 по выбору		200 к/п	800 в/с	1юн-III
	свыше 2 лет	100 по выбору		100 по выбору		200 к/п	800 в/с	III-II и выше

Оценка уровня спортивной квалификации осуществляется на основании результатов официальных спортивных соревнований прошедшего учебного года.

Контрольные нормативы по видам спортивной подготовки

Упражнения контрольных нормативов по спортивной подготовке определены Учреждением, как форма текущего контроля.

Контрольные нормативы по физической подготовке на базовом уровне первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			8	4
2	Наклон вперед из положения, стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
4	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
5	Плавание на спине, руки в «стрелочке» 15 м	сек	без учета времени	
	Плавание на груди с доской с дыханием 15 м	сек	без учета времени	

Контрольные нормативы по физической подготовке на базовом уровне второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки

1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
2	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			121	115
4	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
6	Плавание (вольный стиль) 50 м	сек	без учета времени	
	Плавание (на спине) 50 м	сек	без учета времени	

**Контрольные нормативы
по физической подготовке на продвинутом уровне**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			первый год	второй год	свыше двух лет	первый год	второй год	свыше двух лет
			юноши			девушки		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			13	16	18	8	11	12
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+3	+4	+6	+6	+7	+9
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9,7	9,5	9,2	10,0	9,6	9,4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			130	145	155	120	135	145
5.	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее					
			4,2	4,5	4,8	3,6	3,8	4,0

4. Рабочая программа

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для реализации учебно-тренировочного процесса на уровнях, периодах подготовки.

4.1. Программный материал

Эффективность учебно-тренировочных занятий обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения обучающимися всеми видами спортивной подготовки.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого уровня, периода подготовки.

Успех обучения зависит от правильного выбора стратегии подготовки, рационального подбора средств УТЗ и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Программный материал учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды спортивной подготовки на каждом уровне, периоде подготовки.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это процесс развития двигательных способностей, неспецифических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств, функциональных возможностей систем организма.

К средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде – игры с мячом, прыжки в воде.

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

- всестороннее развитие, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, повышение иммунитета;
- обеспечение активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности, путем преодоления трудностей.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

На суше к средствам СФП относят специально-подготовительные упражнения и упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие специальных и подготовительных упражнений основному соревновательному движению;
- соответствие усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала.

Специальная физическая подготовка на суше:

- подвижность в плечевых суставах;
- подвижность в голеностопном суставе;
- сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином и другие;
- имитационные упражнения для освоения техники способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания, имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;
- упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции;

- упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно

увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.;

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

Например, аналогично упражнению 8x50м на ногах брассом с 30 секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше и с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 сек каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом.

С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 минут до 40-60 минут в зависимости от периода подготовки.

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; Специальная физическая подготовка в воде:

- сила тяги при плавании на привязи (с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации);

- скоростные возможности (25-50 м);

- выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4x50 м с отдыхом 10 сек.);

- выносливость в смешанной зоне (тест 10x100 м с отдыхом 15 сек.);

- выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневикиков и 3000 м для стайеров);

- построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8x200 м и другое.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность пловца характеризуется совокупностью его двигательных умений, навыков и степенью их совершенства.

Практическое обучение технике способов плавания происходит путем выполнения различных подготовительных и специальных упражнений на технику.

Несмотря на малую интенсивность физических упражнений на базовом уровне, спортсмен при разучивании того или иного действия выполняет физическую работу.

На базовом уровне подготовки техническая направленность тренировки имеет широкий спектр овладения разнообразными двигательными действиями.

На продвинутом уровне применяются технические упражнения, освоенные ранее, выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность.

Тактическая подготовка

Тактика – совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели, искусство ведения спортивной борьбы.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников.

Задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, на длинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (энергетически экономный вариант);

- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих спортсменов, так на тесном взаимодействии тренера-преподавателем и обучающихся в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на формирование эмоциональной устойчивости, внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Теоретическая подготовка

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

В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Базовый уровень подготовки

На базовом уровне подготовки проходит разностороннее развитие физических качеств и изучение техники способов плавания.

Задачи уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники плавания;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- всестороннее гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья.

К основным средствам обучения плаванию относятся:

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

В конце первого года обучения обучающийся должны освоить технику плавания кролем на груди и кролем на спине, сдать контрольно-переводные нормативы для зачисления на базовый уровень второго года подготовки.

В конце второго года обучения обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов и сдать контрольно-переводные нормативы для зачисления на продвинутый уровень первого года подготовки.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе и командах.

Шеренга, колонна, дистанция, интервал.

Перестроения в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два.

Ходьба, бег в медленном темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой.

Метание малого мяча с места.

Прыжки с места в длину.

Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

Акробатика. Группировка: в приседе, лежа на спине.

Кувьрки: вперед, назад, из упора присев.

Перекал вперед, назад, в сторону.

Мост из положения лежа на полу, стоя.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).

Упражнения для рук: круги, в сочетании с ходьбой и прыжками.

Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях).

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений, поднимание палки вверх и опускание за голову, за спину, перешагивание через палку.

С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху, бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку, сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища, прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом, стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны, приседания на одной ноге и на двух ногах.

Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания).

Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта.

Имитационные упражнения: стрелочка, движения ногами и руками при плавании различными способами.

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений.

Прыжки в воду: «солдатик» вперед, «солдатик» назад, спад вперед, спад назад.

Игры и развлечения на воде.

Техническая подготовка.

Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т.д.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов.

Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской. Упражнения руками с дыханием:
- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

Упражнения:

- плавание в полной координации.
- плавание одними руками.
- плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки;
- тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки;

- плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- плавание с «обгоном».
- плавание с «двухсторонним дыханием».
- плавание попеременное движение руками кролем.
- плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

упражнения движения ногами на спине:

- без опоры с различным положением рук; упражнения движения руками на спине:
- без опоры (без движения ногами, в скольжении);
- с доской; упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
- попеременно движения рук и ног;
- на сцепление;
- одновременно движения рук и ног.

Упражнения:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Брасс: упражнения движения ногами брассом:

- у опоры;
- с доской;
- без опоры; упражнения движения руками брассом:
- стоя на дне;
- с доской;
- без опоры (ногами кроль, дельфин); упражнения для согласования рук и ног с дыханием: • отдельно (руки с подхватом ног);
- на наименьшее количество гребков.

Упражнения:

- плавание движений руками брасс, ногами баттерфляй.
- плавание движений руками брасс, ногами кроль.
- плавание движения руками брасс с доской.
- плавание на спине ногами брассом.
- плавание брассом, два гребка руками с одним гребком ногами.
- плавание брассом, два гребка ногами с одним гребком руками.
- плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Баттерфляй.

Упражнения движения ногами:

- с опорой;
- с доской;
- без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук),

Упражнения движения руками:

- с доской;
- с ногами кроль на груди, брасс;
- для согласования рук и ног.

Упражнения:

- плавание баттерфляй с помощью движений рук.
- плавание баттерфляем с помощью движений ногами с различным положением рук.
- плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.

- плавание двух-ударным слитным с задержкой дыхания.

Старты.

на спине:

- скольжение с ногами кроль, баттерфляй;
- с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

на груди:

- спад в воду из положения сидя на бортике;
- спад в воду из положения сидя на бортике;
- старт со скольжением на дальность.
- прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук).

Повороты: открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, на спине, баттерфляем.

Упражнения:

- обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- повороты, применяемые в комплексном плавании.
- подвижные игры в воде и элемент водного поло:
- пятнашки с нырянием.
- игра «водное поло» с упрощенными правилами.

Эстафеты.

Планирование годового цикла на базовом уровне подготовки первого года обучения
(примерное распределение учебных часов)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	19,5	8,5	9,5	8,5	8	7	8,5	6,5	7,5	10,5	19,5	19,5	133
2	Специальная физическая подготовка		5	5	5	7	5	5	7	6	5			50
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка		5	5	5	5	5	5	5	5	2			42
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1		1	1	1	1	1	1				7
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль										2			2
	Итого часов	19,5	19,5	19,5	19,5	21	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234

Планирование годичного цикла на базовом уровне подготовки второго года обучения
(примерное распределение учебных часов)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	18	11	12	8	12	9	10	10	8	13	26	26	163
2	Специальная физическая подготовка	4	7	7	9	8	9	9	9	7	9			78
3	Участие в спортивных соревнованиях									3				3
4	Техническая подготовка	4	7	6	8	6	5	6	6	4	4			56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	2	1	1	1	1				9
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстан. меропр. тестирование и контроль									3				3
	Итого часов	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	312

Продвинутый уровень подготовки

На данном уровне проходит углубленное изучение техники способов плавания, развиваются гибкость, координация движений, выносливость и быстрота.

Значительная часть двигательной деятельности в воде проводится на задержке дыхания с увеличением физических нагрузок, расширяется функциональная база организма и правильное сочетание заданий аэробного и анаэробного характера.

Задачи уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование разносторонней общей, специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- формирование навыков соревновательной деятельности.

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса продвинутого уровня подготовки является:

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

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

с эпизодическим использованием нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Основные средства:

- легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, ОФП и СФП с предметами, на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);

- специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости и координационных способностей;

- упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма.

Для продвинутого уровня подготовки характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного уровня характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками УТЗ являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций).

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

Учебно-тренировочный процесс состоит из трех макроциклов: осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний.

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1,2 годов обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах.

УТЗ на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на дальнейшее освоение техники способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Широко используются элементы прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для освоения элементов техники плавания, упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

Пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике, самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше, выполнять отдельные функции помощников судьи.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Основная стойка. Повороты на месте и в движении. Построения на месте и в движении. Размыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом). Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми ногами через палку.

С мячами. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед, то же в движении.

С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону), сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками, круговые движения руками в разных направлениях и др., то же лежа.

На гимнастической скамейке - сгибание и разгибание рук в упоре; перешагивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами.

На гимнастической стенке - стоя лицом (боком, спиной) поочередные махи ногами; в вися на верхней рейке спиной – поднимание согнутых и прямых ног; вис углом – удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение. Подтягивания.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения – вперед, назад, в сторону; растягивание на полу, у гимнастической стенки (активное и пассивное).

Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях; обучение упражнениям, тренирующим умение сосредоточить внимание на нескольких задачах (к примеру, движение в определенном рисунке и технике заданного элемента). Имитационные упражнения техники движений рук, ног в различном темпе, с паузами без пауз, выполнение упражнений из различных положений, стоя, сидя, лежа, с резиновыми амортизаторами и специальными тренажерами.

Акробатика с целью углубленного разучивания стартов и поворотов. Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, с разбега и на месте.

Техническая подготовка.

Кроль на груди.

Плавание в полной координации двух-, четырех- и шести-ударным кролем.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок).

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различными исходными положениями рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая вдоль туловища; обе руки – вдоль туловища).

Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища.

После вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в исходное положение; пловец активно выполняет движение плечевым поясом, как если бы обе руки работали.

То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха).

То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков.

Плавание кролем с подменой:

- три гребка левой рукой, правая вдоль туловища;

- в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление:

-в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая – у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кроле;

-затем одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выходит из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку – то в левую, то в правую стороны).

Для освоения двух-ударного варианта кроля дополнительно применяются следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляем.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз: один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка).

То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двух-ударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Плавание на спине.

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

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).

То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатый к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).

Плавание на спине с подменой:

- выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка;

- правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра.

То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную «передачу» гребка с руки на руку).

Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем.

Плавание на спине на сцепление:

-в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая – у бедра, ноги непрерывно работают;

-после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед;

-затем в движениях рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания:

-один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, вовремя гребка левой – выдох, во время проноса правой – вдох);

-один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй.

Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед, одна вытянута вперед, другая – у бедра, обе – у бедра).

Плавание с помощью движений ног и одной руки баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух-ударного слитного баттерфляя (вдох поворотом головы в сторону).

То же, но рука вытянута у бедра.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух-ударного слитного согласования.

Плавание баттерфляем в двух-ударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутая вперед.

Плавание двух-ударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличивается).

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс.

Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме без наплывного одноударного баттерфляя (движения стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох.

Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед и находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним толчком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).

Плавание брассом, согласуя два толчка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершают цикл без наплывного брасса.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы пловец концентрирует свое внимание на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и в след за ним – ногами.

Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса.

Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед).

Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты.

Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время.

Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем на груди без касания стенки руками.

Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время, выполнение скольжения после поворотов на дальность. Проплавание на время контрольного отрезка 15 м., включающего в себя поворот.

Для освоения техники плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные методы и упражнения плавательной подготовки.

Первый год обучения

1. Равномерно-дистанционный метод:

-преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 м и 50 м);

- до 600 м при плавании на спине и брассом;

- до 100 м при плавании кролем на груди.

2. Повторно-дистанционный метод:

- повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200 м. комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин.;

-2х300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00;

- «горки» 200 м компл. плавание (смена способов через 25 м.) + 150 м на спине+100 м компл. плавание (смена способов через 25 м) +150 м брасс+200 м кроль, все с отдыхом 1 мин.

3. Переменное плавание:

- 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м в виде 8х (35м с умеренной интенсивностью+15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12х25 м или 6-8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются);

- 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с, т.е. в режиме примерно 1.15-1.30 во время плавания по 100 м).

5. Эстафетное плавание 10х25, 10х50 м и все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

6. Повторное проплавание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания);

- 2х50 м, отдых 1-2 мин. (используя различные способы спортивного плавания);

- 75 м+25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывает одним способом спортивного плавания или различными способами).

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

Второй год обучения

1. Равномерно-дистанционный метод:

- преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25м 50м 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 5-6х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с;

- 3-4х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин;

- 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин;

- «горки» 300 м комплексное плавание +200 м брасс + 100 м баттерфляй +200 м на спине + 300 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности).

3. Переменное плавание: 600 м в виде 6х (25 м баттерфляй с максимальной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками+75 м на спине (свободно) или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4х75 м свободно с полной координацией движений+25 м сильно с помощью движений одними ногами).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов):

- 10-12х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются);

- 6-8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений:

- 6-8х15 м с соревновательной 72 скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются);

- 4х15-25 м с максим.интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с;

- 4х25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин;

- 50 м или 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость плавания около-соревновательная, отдых 30 с.

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

Свыше двух лет обучения

1. Равномерно-дистанционный метод:

- преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25м 50м 100м), до 600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

2. Повторно-дистанционный метод:

- повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 6-8х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с;

- 4-6х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3- 4х600 м или 2-3х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин;

- «горки» 400 м комплексное плавание +200 м кроль + 100 м на спине +50 м баттерфляем + 400 м кроль+200 м брасс+100 м баттерфляем +50 м на спине - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание:

- 800 м в виде 8х (50 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х (125 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов):

- 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений:

- 8-10x15-25м со старта с около-соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются);

- 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются);

- 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6x50 м со старта по 1-2 73 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин;

- 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Свыше трех лет обучения

В данный период применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность.

С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов продолжается работа по формированию индивидуального стиля плавания. Учебно-тренировочный год имеет три макроцикла: осенне-зимний, зимне-весенний, весенне-летний. Для дальнейшего освоения техники плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения.

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 800-1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 24м, 50м, 100м, 200м), до 400-600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; - 6-10x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин;

- «горки» 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-200 м баттерфляй +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 1000-2000 м в виде 8x (75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнута длинным гребком руками +25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 100-200 м) в виде 8x (75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов):

- 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются);

- 10-16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0,50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений:

- 12-16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с около-соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются);

- 6-10x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с;

- 4-10x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания, скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин;

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

6. Эстафетное плавание на отрезках 25м 50м 100м 200м 400м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с использованием лопаток, различных видов отягощений и сопротивлений повторным, переменным и интервальным методами (отрезки 25м, 50м и 100 м, способы плавания чередуются) для развития силы.

Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание на ногах в ластах.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например: 5x200-400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Планирование годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (до двух лет)
(примерное распределение учебных часов)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	19,5	19,5	15	18	19	17	14,5	18	14,5	20,5	55,5	50	281
2	Специальная физическая подготовка	19	18	17	17	15	18	18	18	18	17			175
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	2	2	1	1	1	1	2	1			12
4	Техническая подготовка	11	14	11	12	14	9	12	12	14	10			119
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	4	1	2	2	2	2			19
6	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1					6
7	Медицинские, медико-биолог, восст. мероприят, тестирование и контроль		1	2	2	1	1	2	1	2				12
	Итого часов	50,5	55,5	50	53	55	48	50,5	53	52,5	50,5	55,5	50	624

Планирование годового цикла на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (свыше двух лет)
(примерное распределение учебных часов)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	18	16	11	13	14	12	13	13	16	13	70	66	275
2	Специальная физическая подготовка	30	24	25	23	23	22	24	25	28	29	2	3	258
3	Участие в спортивных соревнованиях		8	10	12	10	7	12	9	5	9			82
4	Техническая подготовка	18	18	16	16	16	16	12	15	17	14			158
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	4	3		3	4	3	3	2	2			25
6	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	3	2	2	2	2				17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2	4	3	1	3	2	2				17
	Итого часов	67	72	69	70	72	64	69	69	72	67	72	69	832

4.2. Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый	Правила внутреннего распорядка	Сентябрь	Правила поведения в спортивной школе, режим работы, пользование гардеробом, раздевалками спорт. помещениями
	Правила поведения и безопасности на УТЗ	Октябрь	Правила поведения и техника безопасности на спорт. объекте. Правила использования оборудования и инвентаря.
	Оборудование и спорт. инвентарь	Ноябрь	Правила безопасности при использовании спорт. инвентаря
	История возникновения Вида спорта и его развитие	Декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии известных спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физ.развития и укрепления здоровья	Январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организован, воли, нравственных качеств и жизненно- важных умений и навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	Февраль	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Гигиенические основы ФКиС, гигиена при занятиях	Март апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение гигиены.
	Закаливание организма	Май июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Правила поведения и безопасность в каникулярный период	Июль август	Правила поведения на отдыхе. Правила поведения при ЧС
Продвинутый	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Сентябрь октябрь	Понятие самоконтроль. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Основы правильного питания	Ноябрь декабрь	Изучение основ здорового питания. Роль питания в подготовке к соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Роль и место ФК в формировании личностных качеств	Январь	Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Воспитание волевых качеств
История Олимп. движения	Февраль	Олимпийское движения.
Психологическая подготовка	Март-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психолог. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Теоретические основы элементов техники и тактики	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы техники вида спорта	Июнь	Изучение технических аспектов, разбор видеоматериалов.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июль	Положение о спорт. соревновании. Правила проведения соревнований. Обязанности и права участников соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	Август	Спортивная техника и тактика. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта «Плавание» и учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Начало учебно-тренировочного года спортивно-оздоровительного этапа определяется локальными актами Учреждения, без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

Количество поступающих в Учреждение для обучения по Программе определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга.

Для поступления в Учреждение лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень (период), выполнить контрольные нормативы и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Прием на обучение осуществляется на основании результатов оценки готовности поступающих, проводимой в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году.

Прием поступающих осуществляется на основании Положения о правилах приема в Учреждение, результатов оценки готовности (тестирования) поступающих по физической подготовке, определенных Программой в соответствии с Базовыми требованиями.

Нормативы тестирования могут состоять из дополнительных форм отбора и упражнений, определенных локальными актами Учреждения.

Оценка готовности (тестирование) поступающих осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы, направленной на ранжирование списков кандидатов посредством использования баллов и показателей в единицах измерения.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом уровне, периоде обучения определяются Учреждением с учетом особенностей вида спорта «Плавание».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих специфику вида спорта «Плавание».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия обеспечения реализации Программы определяется в соответствии с Базовыми требованиями.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов Программы предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации) и наличие:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе

при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на объектах спорта, иных спортивных сооружениях и специальных территориях, включая природные антропогенные объекты.

Место проведения учебно-тренировочного процесса отражаются в годовом расписании Учреждения, утвержденном приказом директора, в рабочей программе тренера-преподавателя, в календарном плане официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение спортивной экипировкой для прохождения продвинутого уровня подготовки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во изделий
1.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Очки для плавания	штук		1
3.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук		1
4.	Шапочка для плавания	штук		1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровые условия обеспечения реализации Программы определяются в соответствии с Базовыми требованиями.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н. Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне обучения кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «Плавание», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Развитие профессиональной компетентности, повышение уровня профессионального мастерства тренеров-преподавателей имеют непрерывный процесс и определяется по следующим направлениям:

- аттестация на квалификационную категорию;
- повышение уровня профессиональной квалификации;
- аттестация на соответствие занимаемой должности;
- самообразование;

- участие в работе педагогических советов, семинаров, конференций, открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их совершенствование;
- овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- участие в профессиональных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- создании публикаций, статей и методических пособий.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средств ИКТ: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность учреждения;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети интернет;
- официальный сайт Учреждения в сети интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы.
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников отношений дополнительного образования (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренерско-преподавательского состава, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей деятельность в области дополнительного образования с другими организациями, учреждениями: спорта, здравоохранения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Список литературных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физ. подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для ВУЗов. – М.: ФиС, 2001.
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Учебник для ВУЗов. – М.: ФОН, 1996.
4. Гончар И.Л. Плавание – Учебник: Теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
5. История и основы теории физической культуры / Учебное пособие. Под общей ред. Проф. В.В. Миронова и проф. В.Г. Федорова – СПб.: ВИФК, 2005.
6. Плавание. Учебник для студентов и преподавателей ВУЗов физического воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, научных работников и спортивных врачей. / Под ред. В.Н. Платонова: Изд. «Олимпийская литература», 2000
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель» ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: Функциональный, ценностный, деятельный, результативные аспекты: Учебное пособие. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000,
9. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Уч. пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2001.

10. Гончар И.Л. Технология обучения плаванию: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
11. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. ил. – (Первые шаги в спорте).
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС. 1981.
13. Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Карпов В.Ю., Нестеров А.А., Щеголев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – Самара: Изд-во СГПУ, 2004.
14. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: 1993.
15. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – М.: ФиС.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>
3. Федерация водных видов спорта России: <http://www.russwimming.ru>
4. Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/
5. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
7. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
8. Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru//>
9. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
10. Университетская информационная система Россия <http://budgetrf.ru/welcome/>
11. Федеральный образовательный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://window.edu.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>