

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 № 02 от 29.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Д.В. Васильев
Приказ № 100 от 29.09.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Программа разработана на основании:

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .3	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Инструкторская и судейская практика	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3. Система контроля	22
3.1. Требования к результатам освоения Программы	22
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	24
3.3. Нормативы физической подготовки	25
4. Рабочая программа по виду спорта «Плавание»	29
4.2. Учебно-тематический план.....	58
5. Особенности осуществления спортивной подготовки	62
6. Условия реализации дополнительной образовательной Программы	62
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	62
6.2. Кадровые условия реализации Программы	65
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	65
Приложение 1.....	67

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004 (далее – ФССП).

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 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07 2022 г. № 579 «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»;
- 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».

Цель и задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, процесса, направленного на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа отражает все стороны тренировочного процесса, результаты практических исследований и наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в Учреждении.

В Программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

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

Программа определяет основные направления, условия и является основным документом, регламентирующим структуру многолетней спортивной подготовки в Учреждении.

Плавание – это олимпийский вид спорта, в котором человек преодолевает вплавь за наименьшее время различные дистанции.

Плавание – жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
	007	000	1	6	1	1	Я		007	001	1	6	1	1	Я
Плавание								вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
								на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
								на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
								на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
								на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
								на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
								на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
								баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
								баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
								баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
								баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
								баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
								баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
								брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
								брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
								брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
								брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
								брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
								брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
								комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
								комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
								комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
								комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
								комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
								эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
								эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Н
								эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
								эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
								эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
								эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
								эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
								эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
								эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
								эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
								эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	8	1	1	Я

Способы спортивного плавания: «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», «басс» и «баттерфляй».

Вольный стиль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Басс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	2	7	15
УТСС	5	9	12
ССМ	3	12	7
ВСМ	не ограничивается	14	4

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Возраст обучающегося на начало этапа подготовки (учебно-тренировочного года) определяется на 31.12. текущего года.

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно УТЗ.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 9	12 - 14	16 - 18	20 - 28	24 - 32
Общее кол-во часов в год	234 - 312	312 - 468	624 - 728	832 - 936	1040 - 1456	1248 - 1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяемыми при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, теоретические и иные)
- учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям.

УТМ являются составной частью общего процесса, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

УТМ проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня УТМ, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Персональный состав участников УТМ определяется решением педагогического совета.

- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спорт. соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к междунаро. спорт. соревнованиям	-		21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спорт. соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
2.2.	Восстановит. мероприятия	-	до 10 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год		-	
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

Объём соревновательной деятельности

Виды соревнований (количество)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП-1	НП-2	УТСС-1,2,3	УТСС-4,5	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-			2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

Примерный план участия в официальных соревнованиях

Название соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП-1	НП-2	УТСС-1,2,3	УТСС-4,5	ССМ	ВСМ
Классификационные	+	+	+	+	+	+
Межмуниципальные		+	+	+	+	+
Физкультурные мероприятия		+	+	+	+	
Чемпионат и Первенство СПб			+	+	+	+
Кубок СПб				+	+	+
Чемпионат России				+	+	+
Кубок России				+	+	+
Первенство России (ю.д)				+	+	
Всероссийские соревнования			+	+	+	+

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, участие в них является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла направлены на определение динамики результатов обучающихся, уровня их спортивной подготовленности.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности спортсменов.

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

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

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

С учетом результата отборочных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Основные соревнования проводятся в течение тренировочного года в соответствии с календарем соревнований в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта плавание и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка обучающихся определяется тренером-преподавателем (тренерами), отвечающим за подготовку спортсменов с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Годовое планирование осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований, требованиями Программы и особенностями этапов спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание УТЗ для каждой учебно-тренировочной группы.

Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки для каждой группы разрабатываются самостоятельно тренерами-преподавателями, согласуются заведующим отделением и заместителем директора по учебно-спортивной работе.

В годовом учебно-тренировочном плане тренер-преподаватель определяет количество часов в соответствии с % соотношением каждого вида спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных ФССП, с учетом особенностей вида спорта.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Продолжительность одного УТЗ Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста спортсмена;
- объемов тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

В зависимости от специфики вида спорта «Плавание» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта РФ 30.10.2015 г. № 999).

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

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

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1	ОФП	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35	18 - 22	11 - 15

2	СФП	18 - 21	23 - 25	26 - 29	30 - 34	40 - 45	42 - 50
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1 - 2	2 - 4	10 - 12	12 - 14	14 - 16
4	Техническая подготовка	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22	18 - 22	18 - 22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 - 6	3 - 6	3 - 9	3 - 12	3 - 13	3 - 14
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7	Мед., медико-биологические, восс. мероприятия, тестирование и контроль	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

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

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7	4
		1.	Общая физическая подготовка	133	163	281	275
2.	Специальная физическая подготовка	50	78	175	258	416	524
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	12	82	125	175
4.	Техническая подготовка	42	56	119	158	198	237
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	19	25	31	37
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	17	21	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстан. мероприятия, тестирование и контроль	2	3	12	17	41	100
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

Объем технической (плавательной) подготовки, являющийся одним из основных критериев нагрузки обучающихся, устанавливается годовым учебно-тренировочным планом, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по индивидуальным годовым планам.

Пределные объемы технической (плавательной) подготовки

Этап подготовки	Максимальные объемы плавания (км /год)	
	Юноши	Девушки
НП-1	80	90
НП-2	125	150
УТСС-1	300	350
УТСС-2	350	420
УТСС-3	700	840
УТСС-4	950	1100
УТСС-5	1600	1800
ССМ-1	1800	2000
ССМ-2	2000	2200
ССМ-3	2200	2350
ВСМ	2500	2500

2.5. 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. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

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

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

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

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение вида спорта и применение их на практике	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.		Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года
2.1.		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) - беседа с родителями: «Режим тренировочных занятий и средства восстановления обучающихся в течение тренировочного года». «Режим отдыха обучающихся в летний период» 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание ответственности, - гордости за свой край, Родину; - уважение государственных символов: герб, флаг, гимн; - почитание традиций вида спорта и легендарных спортсменов; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях 	<p>Мероприятия с участием обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы и лекции; - встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта. 	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спорт.соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия), награждения. - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые Учреждением 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора	В течение года
4.2.	Организационные мероприятия	Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий. Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы. Привлечение обучающихся к мероприятиям по мелкому ремонту инвентаря и оборудования.	В течение года

2.6. 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 реализовывает 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 по соответствующим видам спорта.

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, запрещенного во внесоревновательный период.
- 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, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- 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 для этапа НП «Здоровье человека для личности и общества»

Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно.

Условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт»

Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте
для этапов УТСС и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества». Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Способы укрепления здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Понятие о допинге». Международные антидопинговые правила.

Влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа ВСМ

«Здоровье человека для личности и общества»

Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

Условия и способы сохранения здоровья. Здоровый образ жизни.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт».

Понятие личности и проблемы ее формирования.

Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности.

Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.

Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»

Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль.

Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и
	Антидопинговая викторина	по назначению	

	Родительское собрание о роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	тренером-преподавателем
УТСС	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	январь, февраль	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
ССМ, ВСМ	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	в начале года	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом, «Запрещенный список»», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

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 подписавшая 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. режим

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 подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводятся 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.

Учебно-тренировочный этап (до 3х лет)

- спортсмены 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 элементы техники.
- изучать правил соревнований.
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

Учебно-тренировочный этап (от 3х 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.

Этап спортивного совершенствования мастерства

- уметь составлять положение о соревнованиях.
- уметь провести отдельные части занятия с включением имитации движений элементов.
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки.
- практика судейства соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей;
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера-преподавателя).
- практика судейства соревнований.

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

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;
- 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 к спортсменам тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.
- проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

№ п.п	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Организация этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований	По графику	Врач учреждения, зам. директора по СР
2	Медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов	В течение года	Врач учреждения
3	Проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий	В течение года	Мед. работник учреждения, тренеры-преподаватели
4	Использование медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления в тренировочном процессе	В течение года	Врач учреждения, тренеры-преподаватели
5	Медицинское обеспечение тренировочных занятий, соревнования, санитарно-гигиенический контроль	В течение года	Врач учреждения

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

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

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений) и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Методы восстановления	В период тренировочных занятий	После тренировочных занятия	В течение дня	В микроцикле
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упр. на восстановление	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг	- время отдыха между занятиями - сон, - аутотренинг	- чередование нагрузки и отдыха

	- вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- ландшафтотерап. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке
Физио-терапевтическ.	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановит. массаж - самомассаж - электростимул. - биомеханическая стимуляция мышц	- восстанов. массаж - тониз. массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)	- восстанов. массаж - тониз. массаж - электросон - ванны: хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна, баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапев. процедуры по назначению
Питание	- спец. напитки - спец. питание - отвар, содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	- медикаментоз. средства - прием витаминов по индивидуал. схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки обучающихся на всех этапах (периодах) освоения Программы.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 этапа (периода) спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах)

конкретизируются и соответствуют целям, задачам, поставленным Программой спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть знаниями правил избранного вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть знаниями правил избранного вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в 2 года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России», не реже одного раза в 3 года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы определяет возможность зачисления/перевода или завершения прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) и сопровождается аттестацией обучающихся на основе контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний) по видам спортивной подготовки, с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год после каждого этапа (периода) спортивной подготовки.

Итоговая аттестация проводится после освоения обучающимися полного курса Программы.

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается решением педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) или травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований этапа спортивной подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Комплексы контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний), проводимых при аттестации обучающихся, разрабатывается в соответствии с ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями Программы спортивной подготовки.

Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении КПН не предусмотрено.

В течение учебно-тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов обучающихся или отбора на спортивные соревнования проводятся контрольные старты: контрольные и отборочные соревнования. Форма проведения контрольных и отборочных соревнований определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями этапа (периода) спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Присутствие зрителей при проведении контрольных стартов только по распоряжению администрации Учреждения.

Спортивные соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены годовым календарным планом и положениями о соревнованиях.

Присутствие зрителей при проведении официальных спортивных соревнований регламентируется действующим законодательством.

В течение этапа (периода) обучения проводится текущий контроль – систематическая оценка уровня освоения обучающимися Программы. Проведение текущего контроля тренером-преподавателем и специалистами Учреждения направлено на максимально эффективное обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса.

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 (в том числе по углубленной программе медицинского 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.

3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки для проходящих спортивную подготовку учитывают возраст и пол обучающихся, особенности избранного вида спорта, включают нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления или перевода на этапах спортивной подготовки.

По результатам всех контрольных испытаний формируется рейтинг обучающихся для зачисления/перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1*		НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3

2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

* Иные нормативы индивидуального отбора для зачисления на этап НП-1 размещаются в Регламенте приема на текущий год.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
			УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5	УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее									
			13	15	17	18	20	7	9	11	13	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+4	+6	+7	+8	+9	+5	+7	+10	+12	+13
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	150	160	170	180	130	140	150	160	170
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее									
			4,0	4,3	4,6	4,9	5,2	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнаст. палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	кол-во раз	не менее									
			3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее									
			7	8	9	10	11	8	8	9	10	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.	сек	не более	
			6,7	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	мин, с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	см	не менее	
			5	

Уровень спортивных результатов и уровень спортивной квалификации при освоении Программы

В конце освоения обучающимися соответствующего этапа/периода Программы спортивной подготовки оцениваются:

на этапах НП – уровень результатов обязательных дистанций;

на этапе УТСС – уровень результатов обязательных дистанций, спортивной квалификации (спортивный разряд) и результатов официальных спортивных соревнований;

на этапах ССМ, ВСМ – уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание) и результатов официальных спортивных соревнований.

Этап	Дистанции					Уровень спортивной квалификации
НП-1	25 м на груди	25 м на спине	-	100 м в/с <i>без уч. времени</i>	-	-
НП-2	50 м в/с 50 м брасс	50 м н/с 50 м батт	100 м к/п	200 м в/с <i>без уч. времени</i>	-	юношеские
УТСС-1	50 м по выбору	50 м по выбору	100 м к/п	400 м в/с	100 м по выбору	1юн
УТСС-2	50 м по выбору	50 м по выбору	200 м к/п	800 м в/с	100 м по выбору	1юн-3
УТСС-3	50 м по выбору	50 м по выбору	200 м к/п	800 м в/с	100 м по выбору	3-2
УТСС-4	50 м по выбору	50 м по выбору	200 м к/п	800 м в/с	100 м по выбору	2-1
УТСС-5	50 м по выбору	50 м по выбору	200 м к/п	800 м в/с	100 м по выбору	КМС
ССМ	-	-		800 м в/с	основная дистанция*	МС
ВСМ	Подтверждение уровня спортивной квалификации					МС МСМК

* Для учета основной дистанции возможно принятие результатов официальных соревнований

Спортивные результаты оцениваются в очках FINA, определяется по сумме очков всех дистанций.

4. Рабочая программа по виду спорта «Плавание»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

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

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Этап начальной подготовки (НП)

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение плаванию, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, с использованием подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

На этапе осуществляется разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- всестороннее гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр в программу занятий входят комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида спорта.

Эта НП является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

К основным средствам обучения плаванию относятся группы физических упражнений:

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

В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

В конце первого полугодия обучающиеся сдают контрольные нормативы.

Во втором полугодии продолжается последовательное освоение техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

В конце второго полугодия обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Содержание практических занятий

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение плаванию спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, с использованием подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

УТЗ по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока.

В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть УТЗ направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части УТЗ улучшает эмоциональное состояние спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок и повышает интерес к занятиям.

Завершает УТЗ по плаванию подведение итогов.

НП-1.

Практические занятия по плаванию на этапе начальной подготовки первого года обучения представлены в Приложении 1.

НП-2.

Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для освоения техники способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

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

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии:

3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп, 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов и сдать контрольно-переводные нормативы.

Планирование годового цикла на этапе начальной подготовки
(примерное распределение учебных часов на этапе НП-1)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Общая физическая подготовка	14	10	9	8	11	9	8	8	10	11	18	17	133
2	Специальная физическая подготовка	2	4	5	5	4	3	4	6	5	5	2	2	47
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка		4	5	5	6	5	6	5	4	2			42
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1			1		1		1	1	7
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3					1			1				5
	Итого	19	19	20	19	21	18	19	19	21	18	21	20	234

Планирование годового цикла на этапе начальной подготовки
(примерное распределение учебных часов на этапе НП-2)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Общая физическая подготовка	14	12	8	10	12	10	10	10	14	14	25	23	162
2	Специальная физическая подготовка	6	6	9	8	10	8	8	9	5	5	2	2	78
3	Участие в спортивных соревнованиях			1	1			1	1					4
4	Техническая подготовка	5	6	7	6	6	5	6	6	5	4			56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1		0	1		1	1	1	1	9
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1				1			1				3
	Итого	26	26	26	26	28	24	26	26	26	24	28	26	312

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)

Задачи этапа:

- 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 тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробногликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов.

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

УТСС-1,2,3

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

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 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 1,2,3 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 совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок.

Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

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

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

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

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

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

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

Содержание практических занятий.

Кроль на груди.

Плавание в полной координации двух-, четырех- и шестиударным 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, в свою очередь, 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 совершенствования двухударного 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 двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Плавание на спине.

Плавание шестиударным 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 двухударного слитного баттерфляя (вдох поворотом головы в сторону).

То же, но рука вытянута у бедра.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования.

Плавание баттерфляем в двухударной 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 вытянутой вперед.

Плавание двухударным 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 безнапывного 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 безнапывного 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.

УТСС-1

1. Равномерно-дистанционный метод:

-преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 400 м. при комплексном плавании (смена способов через 25 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, например, 3-4x200 м. комплексное плавание (смена способов через 25 м.), отдых 1 мин.;

-2x300 м. или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00;

-«горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.) + 150 м на спине+100 м комплексное 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 8x (35м с умеренной интенсивностью+15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются);

- 5x100 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 10x25, 10x50 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 4-6x25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания);

- 2x50 м, отдых 1-2 мин. (используя различные способы спортивного плавания);

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

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), 5x100 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.

УТСС-2

1. Равномерно-дистанционный метод:

-преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 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, 5-6x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с;
- 3-4x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин;

- 2-3x600 м или 2x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин;

- «горки» типа: 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, типа: 600 м в виде 6x (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 4x75 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):

- 10-12x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются);

- 6-8x100 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:

- 6-8x15 м с соревновательной 72 скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются);

- 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с;

- 4x25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин;

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

6. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

УТСС-3

1. Равномерно-дистанционный метод:

- преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м. кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), 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, 6-8x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с;

- 4-6x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3- 4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин;

- «горки» типа: 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 8x (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 4x (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 околосоревновательной 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.

Планирование годичного цикла на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации
(примерное распределение учебных часов на этапе УТСС-1,2,3)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Общая физическая подготовка	24	21	16	14	20	18	19	20	21	22	40	40	275
2	Специальная физическая подготовка	14	16	18	18	18	18	18	18	15	12	8	8	181
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	2	2	1	1	2		2	1			12
4	Техническая подготовка	11	12	14	14	12	12	10	12	12	10			119
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	2	2	1	1	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	1			2	1	1	2	2	2	12
	Итого	52	52	52	52	54	50	52	52	54	50	52	52	624

УТСС-4,5

На данном этапе 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.

УТСС-4

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3000 м кролем, до 1500 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10х200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; - 6-8х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4- 6х600 м или 3-4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин;

- «горки» типа: 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м баттерфляем +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 м в виде 8х(75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8х(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

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

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

- 10-16х100 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 проплавание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются);

- 6- 8х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с;

- 4-8х50 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, 74 скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 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 с ластами на ногах.

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.

УТСС-5

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м. кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 50; 100; 200м), до 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, 10-х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; - 10х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 м или 4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин;

- «горки» типа: 400 м комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +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: 2000 м в виде 8х (75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 200 м) в виде 8х(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются);

- 16х100 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:

- 16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются);

- 10х25 м с 75 максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с;

- 10х50 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 25; 50; 100; 200; 400 м 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 25, 50 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) например: 5х400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Планирование годового цикла на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации
(примерное распределение учебных часов на этапе УТСС-4,5)

<i>№ п.п.</i>	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Общая физическая подготовка	20	18	14	16	16	16	14	14	16	22	50	50	266
2	Специальная физическая подготовка	22	24	22	24	26	25	26	26	25	24	11	11	266
3	Участие в спортивных соревнованиях		4	14	12	7	4	14	12	10	6			83
4	Техническая подготовка	20	20	16	14	18	20	11	14	17	8			158
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	2	2		2	2	2	2	4	4	25
6	Инструкторская и судейская практика	2	2		1	1	1			2	2	3	3	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2		1		2	2		2	4	4	17
	Итого	66	70	69	69	71	66	69	70	72	66	72	72	832

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, функциональных возможностей организма за счёт возрастания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники спортивного плавания приведение её в соответствие с изменившимися пропорциями тела пловцов и возросшими функциональными возможностями их организма;
- повышение эффективности и экономичности техники спортивного плавания и надёжности при выполнении объёмных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания;
- развитие умения варьировать техникой движений, обучение длительной нагрузки в воде и рациональному расслаблению;
- освоение основных современных вариантов техники в каждом виде плавания;
- создание прочного фундамента плавательной подготовки;
- совершенствование навыков соревновательной деятельности.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей многолетней подготовки.

Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы).

Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок.

Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства.

К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В УТЗ включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Содержание практических занятий

Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов.

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных на тренировочном этапе (спортивная специализация), а также следующие специальные упражнения.

Вольный стиль.

Проплывание дистанций двухударным, четырехударным и шестиударным кролем.

Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания.

Плавание с помощью движений рук кролем, ног баттерфляем и наоборот.

Плавание с высоко поднятой головой.

Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой».

Плавание с использованием лопаток.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (вперед, у бедра, за головой).

Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра.

Плавание с помощью движений только руками.

Плавание на спине.

Плавание с помощью движений только ногами и разными положениями рук (вперед, у бедра, одна вперед, другая у бедра).

Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками.

Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой».

Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вперед или у бедра.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом из воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложиться на другой бок.

Плавание с помощью движений одними руками.

Баттерфляй.

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различными положениями рук.

Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот.

Плавание с помощью движений рук и поддерживающим средством между ног.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Брасс.

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедра, с доской.

Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине.

Плавание с помощью движений руками брассом, ноги баттерфляем.

Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот.

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами брассом.

Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног.

Плавание с гребком рук до бедер.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты.

Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания.

Выполнение поворотов при комплексном плавании.

**Планирование годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства
(примерное распределение учебных часов на этапе ССМ)**

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Общая физическая подготовка	10	8	6	8	12	14	50	50	12	10	8	10	198
2	Специальная физическая подготовка	40	38	40	28	38	38	20	22	42	40	38	32	416
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	18	18	12	6	0	0	6	10	18	18	126
4	Техническая подготовка	22	20	22	22	22	20	0	0	20	22	18	20	208
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	30
6	Инструкторская и судейская практика	2	0	0	2	2	2	2	4	2	2	0	2	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	4	10	10	2	2	2	2	42
	Итого	88	80	90	82	90	88	86	90	86	88	86	86	1040

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Задачи этапа

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к определенному виду и дистанции в плавании;
- реализация индивидуализированной спортивной специализации;
- качественное повышение физических и функциональных способностей, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом;
- формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии.
- систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой, осуществление качественного контроля техники движений;
- оптимизация динамических характеристик техники движений, выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях движений и передвижений;
- увеличение двигательного потенциала пловцов за счёт освоения новых движений и их вариантов (вариативных действий);
- подбор упражнений, движений, комплексов упражнений, вариантов техники на воде;
- сохранение оптимального уровня гибкости и силы за счёт последовательного и систематического использования растягивающих комплексов;
- поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учётом индивидуальных способностей обучающихся;
- формирование психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над выбором дистанции;
- достижение высоких и стабильных спортивных результатов и накопление соревновательного опыта за счёт систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах;
- овладение современными научными знаниями о здоровье, учебно-тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

Основное содержание этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена.

Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, расширяется соревновательная практика и объем специальной, психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики.

Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров.

На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла.

Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем, даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм.

Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

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

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

Содержание практических занятий

Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов.

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных на тренировочном этапе (спортивная специализация), а также следующие специальные упражнения.

Вольный стиль.

Проплавание дистанций двухударным, четырехударным и шестиударным кролем.

Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания.

Плавание с помощью движений рук кролем, ног баттерфляем и наоборот.

Плавание с высоко поднятой головой.

Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой».

Плавание с использованием лопаток.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедра, за головой).

Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра.

Плавание с помощью движений только руками.

Плавание на спине.

Плавание с помощью движений только ногами и разными положениями рук (впереди, у бедра, одна впереди, другая у бедра).

Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками.

Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой».

Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра:

одновременно с началом гребка одной рукой и выходом из воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложиться на другой бок.

Плавание с помощью движений одними руками.

Баттерфляй.

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различными положениями рук.

Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот.

Плавание с помощью движений рук и поддерживающим средством между ног.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Брасс.

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедра, с доской.

Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине.

Плавание с помощью движений руками брассом, ноги баттерфляем.

Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот.

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами брассом.

Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног.

Плавание с гребком рук до бедер.

Плавание с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты.

Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания.

Выполнение поворотов при комплексном плавании.

Планирование годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства
(примерное распределение учебных часов на этапе ВСМ)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Общая физическая подготовка	8	4	4	6	6	6	40	40	8	6	4	5	137
2	Специальная физическая подготовка	40	54	58	44	53	38	24	28	47	47	49	42	524
3	Участие в спортивных соревнованиях	15	10	20	20	15	15	0	0	10	20	25	25	175
4	Техническая подготовка	24	24	22	22	26	25	0	0	25	25	20	24	237
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	4	4	12	12	4	2	2	2	50
6	Инструкторская и судейская практика	3	0	0	0	0	6	8	8	0	0	0	0	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	2	6	4	10	20	20	10	4	4	6	100
	Итого	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248

Виды спортивной подготовки

Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП – ни одну нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП – содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – 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 и функциональных возможностей органов и 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 организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов, путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

НП-1,2

- строевые упражнения, ходьба и бег;
- передвижения шагом и бегом;
- ходьба и бег противоходом и по диагонали;
- ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук;
- бег на носках;
- чередование бега с ходьбой и т.д.;
- общеразвивающие упражнения:
- упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);

- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.
- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для туловища и шеи,
- упражнения для ног,
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах,
- имитационные упражнения,
- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.),
- прыжки,
- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой), кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках и др.
- подвижные и спортивные игры.

УТСС-1,2,3

- строевые упражнения на месте и в движении, ходьба и бег.
- Воспитание чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки.
- элементы спортивной ходьбы;
 - ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади;
 - ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.
- Освоение удлиненного выхода при ходьбе и беге.
- Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

УТСС-4,5

- бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2 км для девочек и 3 км для мальчиков;
- повторное пробегание отрезков 30-60 м;
- бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа;
- «марш-броски» продолжительностью до 2 часов.
- прыжки и метания.
- броски и ловля набивных мячей (вес 1; 2 и 3 кг).
- броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.
- одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
- упражнения с партнером.
- упражнения в упорах и висках.
- упражнения с набивными мячами.
- упражнения на расслабления.
- акробатические упражнения.
- подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

На суше к средствам СФП относят 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.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

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

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Специальная физическая подготовка на суше:

- подвижность в плечевых суставах;
- подвижность позвоночного столба;
- подвижность в голеностопном суставе;
- сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином и другие;
- имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, 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, типа: 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 8 x 50 м 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 (на 1-м году подготовки) до 40-60 минут (на 4-м году подготовки).

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

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 (ТП)

Техника двигательного действия – способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение.

Спортивная техника – это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта.

Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной.

Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

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.

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

На ранних этапах спортивной подготовки тренировка пловцов имеет техническую направленность, овладение широким спектром разнообразных двигательных действий.

На учебно-тренировочных этапах 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.

С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального плавания.

Тактическая подготовка

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

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

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

Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных 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).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

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

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами.

Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях.

Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта (в том числе и плавание), в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

Психологическая подготовка

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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 процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается

нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействии, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочного этапа акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях этапа совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий должны быть расставлены следующие акценты: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств 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 течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

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

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности.

Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности 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 в учебно-тренировочных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах 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 учащихся 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 по обучению и начальной тренировке по плаванию, 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.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Содержание
НП	История вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	ФК, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта, гигиена	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физ. культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спорт. инвентарь	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТСС	Роль и место ФК в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	Структура и содержание дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спорт. соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психол. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спорт.инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

ССМ	Олимпийское движение. Роль и место ФК в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетрен-ность/ недотрен-ность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревн. деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спорт.соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологич.средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;

			дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-трениров. и соревнов. деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	ноябрь	Современные тенденции совершен. системы спорт. тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха.

		Психологические средства восстанов.: - аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: -питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях УТМ
--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

Реализация Программы проводится с учётом этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами приема в Учреждение.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «Плавание» определяются Учреждением.

Зачисление и перевод на этапы (периоды) спортивной подготовки проводятся в соответствии с Положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся, на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровня результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований).

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок,
- душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п.п	Наименование	Единица изм-ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную 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 учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей имеет непрерывный процесс. Тренер-преподаватель систематически повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в семинарах, конференциях и других формах методической работы, принятых в Учреждении.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средства 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 организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы Telegram, Zoom.
- 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. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание. – М.: ФиС, 1982
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физ. подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для ВУЗов. – М.: ФиС, 2001.
4. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Учебник для ВУЗов. – М.: ФОН, 1996.
5. Гончар И.Л. Плавание – Учебник: Теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
6. История и основы теории физической культуры / Учебное пособие. Под общей ред. Проф. В.В. Миронова и проф. В.Г. Федорова – СПб.: ВИФК, 2005.
7. 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
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель» ООО «Издательство АСТ», 2004.
10. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: Функциональный, ценностный, деятельный, результативные аспекты: Учебное пособие. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000,
11. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Уч. пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2001.
12. Гончар И.Л. Технология обучения плаванию: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
13. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. ил. – (Первые шаги в спорте).
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС. 1981.
15. 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.
16. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: 1993.
17. 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. Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/
4. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
5. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
6. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
7. Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/>
8. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
9. Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
10. Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
13. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://>

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Подготовительные упражнения по освоению с водой

Вхождение в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Ныряние за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
- 6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- 1) Лежание на груди, держа руки за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- 4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- 6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- 2) Скольжение с вращением.
- 3) Скольжение на боку.
- 5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».

Учебные прыжки

- 1) Соскок в воду с низкого бортика.
- 2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
- 3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части занятия плавания.

Их основное назначение - подготовка организма обучающихся к предстоящей нагрузке в основной части занятия, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

К числу *специальных упражнений* относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие.

Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

Содержание

тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки

Занятие 1

Задачи:

- 1) организация обучающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями под воду, скольжениями).

На суше:

1. *Построение*, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводятся на всех последующих занятиях), беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

2. *Общеразвивающие упражнения:*

- 1) передвижение шагом и бегом в колонне по одному,
- 2) бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»);
- 3) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу);

4) выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопку в ладоши) со взмахом руками снизу-вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении. Имитационные упражнения:

1) ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед - отталкиваем воду назад», «идем назад - отталкиваем воду ладонями вперед»);

2) стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох-вдох и т. д.;

3) повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).

В воде:

1. *Организованный вход в воду*, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

2. *Подготовительные упражнения в воде:*

1) передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному;

2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);

3) в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);

4) ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад;

5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;

6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха обучающимся не подносили рук к лицу);

7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»);

8) передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);

9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка (выполнить подряд не менее 5) прыжков;

10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых 6 занятиях дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде);

11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук;

12) бег с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед; прыжки на двух с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

3. *Подвижные игры в воде*, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Занятие 2

Задачи:

1) разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений;

2) разучивание скольжения на груди с различными и. п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении;

3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше:

Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук.

Выполнение комплекса упражнений № 1:

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) - 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

Имитационные упражнения:

1) стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием;

2) проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

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

2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.

3. Погружения под воду с открыванием глаз.

Передвижения с подныриванием под предметы (шест, обруч и т. п.).

Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке, дыхания, с дыхательными упражнениями.

4. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. В случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью тренера.

5. Скольжения с элементарными движениями руками и ногами:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

6. Ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер.

7. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

8. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользят стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «Сомбреро»).

Задание на дом: заполнить спортивный дневник, записать в него комплекс упражнений на суше № 1; ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями с опусканием лица в таз или ванну с водой.

Занятие 3

Задача:

1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями;

2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

2. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде:

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

2. Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью тренера. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения занятия 2).

4. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

5. Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один-два небольших предмета.

6. Подвижные игры, связанные с умением скользить «Стрелы скользят в цель», «Буксиры».

Занятие 4

Задачи:

1) разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

2. Имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде:

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

2. Разучивание техники продолжительных выдохов и воду (второй вариант дыхания).

3. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить соответствующие упражнения занятия 2, выполнить новые:

- 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше;
 - 2) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой;
 - 3) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой;
 - 4) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;
 - 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер;
 - 6) в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»), (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду).
4. Разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела:
- 1) во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
 - 2) во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди.
5. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого вода в котле закипит сильнее», «У кого больше пузырей», «Поезд едет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт»).
- Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос (это же домашнее задание повторяется на занятиях 5- 11).

Занятие 5

Задачи:

- 1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине;
- 2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

В воде

1. Разминка в воде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.
2. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем:
 - 1) в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;
 - 2) в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу.
 В случае необходимости использовать упражнения лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна.
3. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения занятий 2-4).
4. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта):

- 4) выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5-6 прыжков подряд);
- 2) погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6-8 погружений подряд).
5. Самостоятельная подготовка к предстоящим контрольным испытаниям занятия 6 (не более 5 мин) - совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

Занятие 6 (контрольное)

Задачи:

- 1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде;
- 2) оценка умений: скользить на груди и на спине; выполнить соскок в воду с низкого бортика; дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

В воде:

1. Разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями.
2. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения занятий 3-5).
3. Оценка умений:
 - 1) скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;
 - 2) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6-8 погружений подряд);
 - 3) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5-6 прыжков подряд);
 - 4) выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч.
4. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки», «Оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Занятие 7

Задачи:

- 1) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике;
- 2) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;
- 3) совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

В воде:

1. Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.
2. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих занятий и новые:
 - 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить;
 - 2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой;
 - 3) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;

- 4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользнуть;
- 5) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине.

В случае необходимости использовать поддерживающие средства в виде надувных резиновых кругов, пенопластовых поплавков, закрепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами.

Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12 занятия включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде.

3. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
4. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).
5. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).

Занятие 8

Задачи:

- 1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;
- 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения занятия 7.

Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде:

- 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 м);
- 2) то же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Занятие 9

Задачи:

- 1) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа;
- 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений № 1.
2. Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем:
 - 1) стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать);
 - 2) из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой.

В воде:

- 1 Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.
2. Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих занятий).

3. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движениями ногами кролем:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами;

2) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой;

4) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

4. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.

Упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см, следить за плоским входом обучающихся в воду.

5. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением

(«Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»).

В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты.

Занятие 10

Задача:

совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде выполняются соответствующие упражнения занятий 7-9, а также новые:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед;

2) то же упражнение, но в скольжении на спине;

3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед;

4) то же упражнение, но в скольжении на спине.

Занятие 11

Задача:

совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 7-10.

Занятие 12 (контрольное)

Задачи:

1) оценка умений:

а) выполнять комплекс физических упражнений на суше;

б) выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа;

в) плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем;

г) дышать в воде (два варианта дыхания);

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 1.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами; умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в занятиях 7-10).

3. Оценка умений дышать в воде:

1) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10-12 погружений подряд);

2) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10-12 прыжков подряд).

4. Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем:

1) на груди, руки вытянуты вперед (12 м);

2) на спине, руки вытянуты вперед (10 м);

3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м).

5. Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед. (Проводить, в бассейне с глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом обучающимся в воду).

6. Подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом:

1) записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем);

2) выполнить комплекс упражнений на суше № 1, приобрести в личное пользование и принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений одними руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

Занятие 13

Задачи:

1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди;

2) разучивание техники движений руками в кроле на груди.

На суше:

1. Беседа о технике плавания кролем на груди:

-краткая характеристика кроля;

-основы правильной техники плавания кролем;

-последовательность в изучении техники; контрольные нормативы.

Можно провести в аудитории с просмотром диапозитивов по технике плавания кролем).

2. Разминка в движении.

3. Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке).

4. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет, либо сам тренер).

3. Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м (не более 2-3 попыток).

4. Разучивание техники движений руками в кроле на груди:

- 1) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой;
 - 2) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;
 - 3) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;
 - 4) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду;
 - 5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем;
 - 6) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упр. основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4-5);
 - 7) в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой;
 - 8) то же упражнение, но в и. п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали примерно одну четвертую - одну пятую часть всего времени занятий в воде).
5. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).
6. Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Задание на дом:

- 1) выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (3 повторения по 15 движений в каждом);
- 2) выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (2-3 повторения по 15 движений в каждом).

Занятие 14

Задачи:

- 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;
- 2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;
- 3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

На суше:

1. Разминка в движении.
2. Выполнение комплекса упражнений № 2:
 - 1) стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз);
 - 2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и. п. рук;
 - 3) лежа на груди (на коврик) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем;
 - 4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа;
 - 5) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками;
 - 6) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;
 - 7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).
3. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде:

1. Разминка.
 2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих занятиях рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.).
 3. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше).
 4. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.
 5. Разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения занятия 13).
 6. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения занятий 6-12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания).
 7. Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).
- Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону (это же домашнее задание повторяется на занятиях 15-26).

Занятие 15**Задачи:**

- 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);
- 2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);
- 3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше:

1. Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде:

1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений.
2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.
3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2-3 цикла движений руками).
4. Плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после, отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5).

5. Совершенствование умений:

-плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками;

-с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием;

-с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер

(используются соответствующие упражнения занятий 10-15).

6. Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжение и подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160-180 см, на крайней дорожке.

Это первый выход обучающихся на глубокую воду.

Необходимо соблюдение строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление тренером постоянной страховки шестом.

Занятие 16

Задача:

-совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания);

-плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

-плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 13-15.

Занятие 17

Задачи:

1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) совершенствование умений в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:

1) стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой;

2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

В воде:

1. Разминка.

2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).

3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди:

1) в скольжении на груди из и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

2) в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;

- 3) в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску);
 - 4) в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра).
4. Совершенствование умений, перечисленных во 2-4 задачах данного занятия, с использованием соответствующих упражнений занятий 13-16.

Занятие 18

Задача: совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих занятиях (см. задачи занятия 17).

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 13-17.

Занятие 19

Задачи:

- 1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;
- 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 13-17, а также новые:

- 1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме бударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);
- 2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;
- 3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений.

Занятие 20

Задачи:

- 1) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием;
- 2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 13-19.

Занятие 21

Задачи:

- 1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине;
- 2) разучивание техники движений руками в кроле на спине;
- 3) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

На суше:

1. Беседа о технике плавания кролем на спине: краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы.
2. Выполнение комплекса упражнений № 2.
3. Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз. То же, но лежа на спине, на гимнастической скамейке.
4. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

В воде:

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений.
2. Показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет или тренер).
3. Попытка проплыть кролем на спине 5-6 м (не более 2-3 попыток).
4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине:
 - 1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла попеременных движений руками;
 - 2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);
 - 3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;
 - 4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;
 - 5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);
 - 6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;
 - 7) повторить упражнение № 2, доведя количество циклов попеременных движений руками до 5-6.
5. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения в занятии 13-20).
6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Занятие 22**Задачи:**

- 1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов;
 - 2) совершенствование умения плавать кролем на груди.
- На суше и в воде используются соответствующие упражнения в занятии 15-21.

Занятие 23**Задачи:**

- 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;
- 2) совершенствование умения плавать кролем на груди;
- 3) разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1. Разминка, выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

В воде:

1. Разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений.
2. Разучивание согласования движений в плавании кролем на спине:
 - 1) в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2-3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5-6;
 - 2) то же упражнение, но внимание обучающихся обратить на выполнение выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой).

3. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения занятий 15-21).

4. Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см).

Необходимы постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед.

Занятие 24 и 25

Задачи:

1) совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием;

2) разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения в занятии 15-23.

Занятие 26 (контрольное)

Задачи:

1) оценка умений:

а) плавать кролем на груди и на спине;

б) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине;

в) выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед; 2) выполнять комплекс физических упражнений на суше;

3) закрепление умений плавать кролем на груди и на спине.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами.

3. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием.

4. Оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м).

5. Оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки.

Проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за входом обучающимся в воду.

6. Подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

Занятие 27

Задачи:

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) разучивание движения ногами, как при плавании брассом, в скольжении на груди, на спине, на боку;

3) разучивание учебного поворота.

На суше:

1. Беседа о технике плавания брассом: краткая характеристика; основы правильной техники плавания брассом; последовательность в изучении техники.

2. Разминка.

3. Имитация движений ногами, как при плавании брассом:

- 1) стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;
- 2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки па поясе («пингвины»);
- 3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;
- 4) сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;
- 5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

3. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.

2. Разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:

- 1) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;
 - 2) разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.
3. Совершенствование навыка плавания на груди и на спине; используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие:

- 1) плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6-7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);
- 2) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и. п. рук);
- 3) плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;
- 4) плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра).

Начиная с занятия 27 тренер выделяет подгруппы обучающихся в зависимости от их двигательной предрасположенности к освоению способа кроль на груди или способа кроль на спине.

Отдельные групповые задания обучающиеся выполняют своим «избранным» способом: кролисты - кролем, спинисты - на спине.

4. Разучивание движений ногами, как при плавании брассом:

- 1) стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании брассом (см. соответствующие имитационные упражнения на суше);
- 2) опираясь о дно руками, принять горизонтальное положение на груди, опустить голову подбородком на воду и имитировать движение ногами брассом,
- 3) в положении на груди, оттолкнувшись от дна или стенки бассейна, проскользить, вытянув руки вперед, опустив голову лицом в воду, задержав дыхание и неподнимая головы, выполнять движения ногами
- 4) то же, но после каждого отталкивания делать паузу и скользить без движений,
- 5) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Следить за мягким неторопливым подтягиванием и выполнением ногами сильных отталкиваний (движений не учащать).

5. Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании брассом.

Задание на дом: выполнить комплекс физических упражнений на суше и упражнения, имитирующие движения ногами, как при плавании брассом, технику учебного поворота.

Занятие 28

Задачи:

- 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;
- 2) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
- 3) дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании брассом.

На суше:

1. Выполнение комплекса физических упражнений № 3:
 - 1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);
 - 2) стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца - чем уже хват, тем эффективнее упражнение);
 - 3) лежа на груди на коврике, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.;
 - 4) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;
 - 5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула);
 - 6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх);
 - 7) имитация гребков руками, как при плавании брассом, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.
2. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. аналогичное упражнение в занятии 27).

В воде используются те же упражнения, что и в занятии 27.

Задание на дом:

- 1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;
- 2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде (это же домашнее задание повторяется на занятиях 29-35).

Занятие 29

Задачи:

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием;
- 2) разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих занятий.

Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне.

Техника соскока знакома обучающимся, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность.

Необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения в строгой последовательности по одному.

Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.

Занятие 30

Задачи:

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами брассом в сочетании с элементарными движениями руками;

2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих занятий, а также новые:

- 1) стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом;
- 2) то же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- 3) те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед;
- 4) те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются следующие упражнения:

На суше:

- 1) стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;
- 2) принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; 3) то же, что предыдущее упражнение, но под команду свистком.

В воде:

- 1) повторение, спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (материал занятий 9 и 23), положения стоя в наклоне, вперед, руки вытянуты вперед (материал занятий 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;
- 2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком бассейне).

Занятие 31 и 32

Задачи:

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты;
- 2) дальнейшее разучивание техники движений ногами и руками, как при плавании брассом в согласовании с дыханием.

Для решения задачи 1 и 2 используются соответствующие упражнения предыдущих занятий и добавляются новые:

- 1) согласование движений рук брассом и дыхания в разных положениях (стоя в положении наклона вперед; при ходьбе по дну; в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены) (выдох производится в воду, совпадает с разведением рук и заканчивается с окончанием гребка; вдох делается при подтягивании рук к груди; во время выведения рук вперед пловец несколько задерживает дыхание);
- 2) согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

Занятие 33

Задачи:

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
- 2) оценка умений:
 - а) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20-25 м);
 - б) выполнять учебные повороты; в) выполнять соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий 27-32 и контрольные упражнения.

Занятие 34 (контрольное)

Задачи:

контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 25 м.

На суше:

Разминка: выполнение комплекса физических упражнений № 3.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.

2. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с низкого бортика; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с низкого бортика.

3. Эстафета (длина одного этапа 10-12 м) кролем на груди.

4. Свободное купание; игры.

Задание на дом:

1) продолжить ежедневное выполнение комплекса физических упражнений, чередовать комплексы.

Предупреждение появления чувства страха в процессе обучения плаванию

Тренеры, обучающие начальному плаванию детей, сталкиваются с проявлениями у обучающихся повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде.

Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека.

Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза.

Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания.

Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд.

В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть.

Все это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом — соскоком ногами вниз.

Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка?

Подобные эмоции возникают и тогда, когда обучаемому впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту.

Наблюдались случаи, когда обучающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

Рекомендации тренерам.

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплываниях, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка.

Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой.

По окончании занятия дать домашнее задание — погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1-2 до 3-4 с и более.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая обучающимся открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Если упражнение «поплавок» после 1-2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и встает на дно); нужно прекратить его выполнение.

5. Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. «Поплавок» заменяется упражнением в доставании дна рукой или руками, стоя на глубине по пояс или грудь.

В этом случае выталкивающее действие воды также будет ощущаться.

5. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик.

Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

6. При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой.

При этом создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела.

Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение.

Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.

Начальные упражнения в скольжениях нужно делать по направлению к бортику (берегу) или протянутым навстречу рукам партнера, что также поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства.

Расстояния для скольжений устанавливаются в соответствии с возможностями обучающихся.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

7. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди.

Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде.

Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка - руки вдоль туловища.

8. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплытие с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту обучающихся с руками, вытянутыми над головой.

Держась за бортик, принять вертикальное положение.

После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки.

Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение.

После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки.

Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом

всплывать без толчка.

9. Последовательность при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой; держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз; продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз; за тем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения.

Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз.

Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания.

При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий.

Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений: вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2-3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой; постепенно увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами; усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

10. Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности: стоя по пояс в воде, наклониться вперед, вытянув руки и слегка расставив их в стороны; опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой, до полного погружения на дно; далее погружаться по грудь, по шею; по предварительному заданию лежа на дне менять положение рук — руки в стороны, на затылок и т. п., переворот на спину.

11. Это упражнение не сразу всем удается, особенно девочкам и женщинам.

Не выдохнув полностью воздух, они не могут опуститься на дно, а состояние потери плавучести вызывает у них новые непривычные ощущения.

Это упражнение помогает новичкам лучше воспринимать различные условия плавучести тела и придает им уверенность.

12. Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше.

13. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками.

14. То же из; плавания на спине.

Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине.

При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

12. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатиком») и, погрузившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплытия положение на груди или на спине и проплывая заданное расстояние.

Увеличивая постепенно расстояния, новичкам нужно давать плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и страхуя их).

Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние.

Вся эта подготовка должна познакомить, новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха.

Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков.