ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

КУШАКОВА АННА ВЛАДИМИРВНА

УТВЕРЖДЕНО

_____ ИП Кушакова

Приказ №1 от 30 мая 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«ПЛАВАНИЕ»

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации 16 ноября 2022 г. N 1004 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71597 от 16 декабря 2022 г.).

Срок реализации 2 года

Составитель:

Кушакова Анна Владимировна

г. Ставрополь
2024г.

Оглавление

I.Общие положения:……3
1.Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (плавание в бассейне (25 м.))……5
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….....6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:……...6
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……...8
4. Объем программы……9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….....9
6. Годовой учебно-тренировочный план……..15
7. Календарный план воспитательной работы……16
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……....19
9. Планы инструкторской и судейской практики……....21
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……...21
III. Система контроля:……22
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях……23
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..25
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки……...25
IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание» (спортивная дисциплина: плавание в бассейне (25 и 50 м.), плавание на открытой воде……32
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……32
15. Учебно-тематический план……70
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……75
16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»……..75
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..76
17. Материально-технические условия реализации Программы……76
18. Кадровые условия реализации Программы……79
19. Информационно-методические условия реализации Программы……...80

Общие положения

1.Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин согласно таблице 1 (25 м.), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 1004 (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71597) (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «плавание» - 0070001611Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	009	1	6	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	015	1	6	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	012	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	017	1	6	1	1	Я

комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	018	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м – баттерфляй (бассейн 25 м)	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м – брасс (бассейн 25 м)	007	051	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	048	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	062	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	063	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м - на спине (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная – смешанная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я

Программа разработана ИП Кушаковой с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России (№ 1284 от 20.12.2022 г.), а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление, здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействию всестороннему, гармоничному развитию личности, посредством занятий плаванием.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация - один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: плавание, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание. В русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, созданная в 1908 году), проводящая чемпионаты мира с 1973. В Европе - Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, созданная в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта. Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Виды плавания. Кроль (англ. crawl - ползание) - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами. Баттерфляй (англ. butterfly - «бабочка», другое название «дельфин») - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй - один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Нормативы на

спортивные звания выполняются в 25 и 50 метровом бассейне. Брасс (фр. brasse от фр. bras - рука) - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Брасс - самый медленный стиль плавания. В то же время брасс считается самым сложным стилем в техническом отношении.

Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене. Спортивные соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров: 25 и 50 м. Задача пловца – скоростное преодоление дистанции (строго регламентированного расстояния) одним из способов плавания за определенное время. Программа соревнований на Олимпийских играх включает следующие виды: плавание вольным стилем (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин, 50, 100, 200, 400, 1500 м для мужчин), плавание на спине (100,200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), эстафетное плавание (эстафета вольным стиле - 4×100 и 4×200 м, комбинированная эстафета - 4×100 м).

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку у ИП Кушаковой по виду спорта плавание.

Таблица 2

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «плавание» (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
   - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
   - объемов недельной тренировочной нагрузки;
   -выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке;
   - спортивных результатов;
   -возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
   - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание». (п.36 и п.42 Приказа № 1144н)
2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп.4.2. Приказа №634).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этих этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп.4.3. Приказа № 634.)

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и требованиям настоящей Программы.

4.Объем программы.

Учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Организации определяются тренером с учетом пола, специализации, задач

учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Объем учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Таблица 3

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

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

Организация учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет. Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта плавание допускается привлечение второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сбор), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп.3.7. Приказа № 634)
2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

   - 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. (пп. 3.8 Приказ № 634).

Спортивная подготовка осуществляется на базе ИП Кушаковой, соответствующего требованиям к материально-техническому обеспечению, инфраструктуре организации и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Учебно-тренировочные мероприятия-мероприятия, включающие в себя теоретическую и организованную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п.19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятия и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

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

Таблица 4

Вид учебно-тренировочных сборов	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)**				**число участников учебно-тренировочного мероприятия**
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21	

чемпионатам, кубкам, первенствам России					
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы					
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		Участники соревнований
Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			В соответствии с правилами приема

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ИП Кушакова формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях спортивных мероприятиях,

включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятий, а также в календарный планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования – состязания среди спортсменов по виду спорта «плавание» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст. 2. Федерального закона № 329-ФЗ).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Организации. Спортивные соревнования в плавании являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта плавание:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "плавание";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Обучающиеся направляются 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 и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п.5 главы III ФССП по виду спорта «плавание»).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «плавание», правилами вида спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п.7 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп.15.3 главы IV ФССП по виду спорта «плавание»)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ИП Кушакова составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа № 634)

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта плавание.

7.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время. Отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	1 год - 12 2 год – 12 3 год - 12	4 год – 16 5 год - 16	Каждый год - 20	Каждый год - 24
		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	129	156	268	266	188	137
2.	Специальная физическая подготовка	29	72	162	274	416	525
3.	Спортивные соревнования	-	1	12	83	124	174
4.	Техническая подготовка	29	45	99	117	187	224
5.	Тактическая подготовка	20	15	31	24	39	52
6.	Теоретическая подготовка	10	8	11	12	16	12
7.	Психологическая подготовка	8	6	11	12	16	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	2	4
9.	Инструкторская практика	-	-	8	12	16	28
10.	Судейская практика	-	-	6	12	16	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	10	14	28
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп.3.1. Приказа № 634)

2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634)

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определять сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составлять план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточный и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3. приказа № 634).

8. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в МАУ МСОК ДО СШ «Атлант» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено**: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочном и соревновательном 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 организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованияхи иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2	Работа с одаренными детьми	Конкурсы и соревнования различного уровня (районные, региональные, всероссийские)	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним ИП Кушаковой разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в

Организации, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Участие в образовательных семинарах (Лекции)	Устанавливаются в соответствии с графиком	согласно антидопинговой программе, для лиц проходящих спортивную подготовку в МАУ МСОК ДО СШ «Атлант» (возраст 8-9 лет)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Контроль знаний антидопинговых правил, Информирование спортсменов о запрещенных веществах (Опросы и тестирование) (Лекции, беседы)	Устанавливаются в соответствии с графиком	согласно антидопинговой программе, для лиц проходящих спортивную подготовку в МАУ МСОК ДО СШ «Атлант» (возраст 10-13 лет)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена, Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья, Контроль знаний антидопинговых правил (Лекции, беседы, индивидуальные консультации семинары Тренинговые программы)	Устанавливаются в соответствии с графиком	согласно антидопинговой программе, для лиц проходящих спортивную подготовку в МАУ МСОК ДО СШ «Атлант» (возраст от 14 лет и старше)

10.Планы инструкторской и судейской практики.

11.

Планы инструкторской и судейской практики. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План и содержание инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	-Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам; - Составление комплексов упражнений для развития	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		физических качеств; - Подбор упражнений для совершенствования техники плавания; - Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и учебно-тренировочных воздействий.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Восстановительные средства и мероприятия	медико-биологических мероприятий	Сроки реализации
Этап начальной подготовки	- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.	Справка от терапевта или педиатора о наличии группы здоровья с разрешением к занятиям вида спорта» плавание»	в течение всего периода реализации программы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО)	в течение всего периода реализации программы
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	углубленный медицинский осмотр (УМО) Этапный врачебный контроль (ЭВК)	в течение всего периода реализации программы

ИП Кушакова осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

ИП Кушакова осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие

проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тесто) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п.36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа № 1144н).

I. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»

изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

13. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовка.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ИП Кушаковой с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п.5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ИП Кушакова осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			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.			не менее		не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 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	

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
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	3,5
2.2.		количество раз	не менее	

	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
4.	*Теоретические вопросы (тесты) по плаванию.*			

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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 гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 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	не менее	
			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	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
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	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

Теоретические вопросы (тесты) по плаванию для перехода с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап.

1.**Что такое плавание?**
1.вид спорта
2. игра
3. развлечение

2. Какие обязательные предметы необходимо взять с собой в душ перед занятием на занятии плавания.
1.мочалка
2.очки
3.гель
4.шампунь
5.сланцы
6.купальный костюм
7.полотенце
8.шапочка.

3.**В бассейне нельзя;**
1.бегать
2.прыгать.
3.толкаться
4.кричать
5.играть

4.Как тренер подает сигналы?
1.жестами
2.свистком
3.голосом

5. Кто разрешает на занятии зайти в воду?
1.учитель
2.медсестра
3.директор

6. Какой способ плавания является самым быстрым?
1. брасс
2. баттерфляй
3. кроль на груди

7. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?
1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой стороне

8. Как развиваются пловцы во время занятий?
1. физически

2. не развиваются
3. отрицательно

9. Назовите спортивные способы плавания?
1. кроль, брасс, по-собачьи
2. дельфин, кроль на спине, по-морскому
3. кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

10. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?
1. сразу после приёма
2. через 1,5 - 2часа
3. через 3 - 4часа

11. Какой способ плавания самый бесшумный?
1. брасс
2. кроль на груди
3. баттерфляй

12.Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?
1. 6
2. 5
3. 4

13.Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?
1. нет, будет дисквалифицирован
2. может, если не мешает другому пловцу
3. будет пере заплыв

14.Какой стиль спортивного плавания является самым медленным?
1. брасс
2. кроль на груди
3. баттерфляй
4.кроль на спине

15.Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник

1.велосипедный спорт
2.тяжёлая атлетика
3.спортивная гимнастика
4.плавание

16. Длина бассейна у нас в Аквамарине
1.25 м
2.50 м.
3.35 м.
4.100м.

17.Наш бассейн открытый или закрытый?
1.открытый.

2. закрытый.

18.Сколько дорожек в нашем бассейне

1. 4
2. 6
3. 8
4. 2

19.Ваши первые действия в спасении утопающего в бассейне.

1.кричать, паниковать, звать на помощь.
2.привлечь внимание учителя.
3. схватить утопающего.

20. Какие предметы можно использовать для спасения утопающего?

1.доска
2.ласты
3.круг
4.мяч
5.шест
6очки

21.Какие виды плавания относятся к прикладным

1.кроль на боку
2.брасс на спине
3.прыжки в воду
4.кроль на груди
5.кроль на спине
6.брасс

22.Укажите последовательность стилей в комплексном плавании

1.баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
2.кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
3.кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Этап обучения по Программе	**1 этап - начальной подготовки**
Срок обучения на этапе	**2 года**
Задачи этапа	улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития;

	привлечение детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни; овладение жизненно необходимыми навыками плавания; обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; выявление талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:** - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и плавания»; **ПО 2. «Общая физическая подготовка»;** - УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры»; **ПО 3. «Избранный вид спорта – плавание»:** - УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка».

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПЛАВАНЕ»**:**

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода), закаливание в процессе занятий.

Правила поведения в бассейне, спортивных сооружениях и площадках. Требования к занимающимся. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология плавания. Основные термины изучаемых упражнений.

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОПУТСТВУЮЩИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»:

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;

спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол);

легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания);

ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты в Программу включены спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина

сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств, обучающихся на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

ОФП на суше и на воде в т.ч. игры на воде
(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАМЕ).

Строевые упражнения.	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для туловища и шеи.	Наклоны головы вперед - назад, вправо – влево, наклоны и повороты туловища.
Упражнения для ног.	Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи ногами.
Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.	Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.
Игры на воде.	-Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?»,

	«Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.) -Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.) -Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком» и др.) -Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Фонтанчики») -Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?») -Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет?» и др.) -Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»)
Прочие	Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места и т.п. Упражнения в упорах и висах. Упражнения в парах с партнером.

ОФП на суше и на воде (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАМЕ).

Общая физическая подготовка на суше	строевые упражнения; различные упражнения в движении шагом, бегом, с подскоками, с различными движениями рук, поворотами и т.п.; элементарные общеразвивающие упражнения на укрепление, растяжение всех групп мышц, на координацию движений, на расслабление; бег 30 м; прыжок в длину с места толчком двух ног со взмахом рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бросок набивного мяча 1 кг двумя руками; подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам
Общая физическая подготовка на воде	элементарные движения на воде руками и ногами; передвижения по дну, стоя на ногах,-дыхательные упражнения; подвижные игры и эстафеты на воде: «Торпеды», «Шаги великанов», «Гусиный шаг», «Лодочка», «Ледокол», «Краб», «Кто выше?», «Карусель», «Байдарки», «Кто быстрее?», «Юла», «Невод», «У кого вода кипит сильнее?» и т.д.

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ»

УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1-й год обучения	упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба); дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд; дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук; для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе упражнения с движениями ног, держась руками за бортик); упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде; имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания; упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов

	плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке; с формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне; предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине; «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.
2-й год обучения	имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде; имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине; упражнения на растягивание и подвижность: маятникообразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п; упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде; для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

	дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Подготовительные упражнения для освоения с водой:	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: -передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с переходом на бег, со сменой направления движения, -ходьба приставными шагами, -выпрыгивания из воды, -элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног, -бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной, -ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды, -опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, попеременные гребковые движения руками, -дыхательные упражнения, -ходьба по дну, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, кисти соединены
	Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде: -набрать воду в ладони и умыть лицо, -сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа, -сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз, -сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду, -то же, держась за бортик бассейна, -упражнение «Сядь на дно»,-подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна, -погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна),

	-упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу
	Всплывания и лежания на воде: -взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды, -то же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика, -упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине);
	Выдохи в воду: -набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду, -сделать вдох, затем, опустив губы в воду-выдох, -то же, опустив лицо в воду, -то же, погрузившись в воду с головой, -передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед), -сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево, - то же, поворачивая голову направо, -то же, что предыдущее, но передвигаясь по дну,
	Скольжения. -скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами, -то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища, -то же, поменяв положение рук, -то же, руки вдоль туловища, -скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра, -скольжение на спине, руки вдоль туловища, -то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища, -то же, поменяв положение рук, -то же, руки вытянуты вперед,

	-скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох), -то же на правом и на левом боку.
	Учебные прыжки в воду. -сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз,- стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду, -в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду, -то же, вытянув руки вверх.
Упражнения для изучения техники кроля на груди	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания: - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем, - сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя, -лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. -то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду, - то же, поменяв положение рук, -то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох – при имитации опускания лица в воду, -плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу, -то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища, затем поменять положение рук,

	-плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди, одна рука впереди, другая вдоль туловища, обе руки вдоль туловища, обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.
	Упражнения для изучения движений руками и дыхания: -стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками, -стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – вперед в положении начала гребка. Имитация движений руками кролем. -то же, что и предыдущее упражнение, но одна рука впереди, в положении начала гребка, вторая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, вторая – на поверхности воды в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой), - то же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду), - то же, с поворотом головы для вдоха, -плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску, -то же, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг, -плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед), - плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки, -плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох после каждого третьего гребка)

	Упражнения для изучения общего согласования движений: -плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди, -плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести-ударной координации движений), -то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырех-ударной координации движений), - плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».
Упражнения для изучения техники кроля на спине	Упражнения для изучения движений ногами: -аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди, -лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна, опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя, -плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища, -то же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения, -то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками), -плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками)
	Упражнения для изучения движений руками: -стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»), -плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской, -то же, поменяв положение рук, -плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука, -плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка, - то же при помощи попеременных движений руками,

	-плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды), -плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками, -плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед, - то же, поменяв положение рук, -плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди – очередная выполняет свой гребок, - плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища), после счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
	Упражнения для изучения общего согласования движений. -лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шести-ударного согласования движений рук и ног, -плавание в полной координации в согласовании с дыханием, - то же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести-ударной координации движений)
Упражнения для изучения техники брасса.	Упражнения для изучения движений ногами: -сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брасом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе, -сидя на бортике бассейна, упор руками сзади, движения ногами брассом, -лежа на спине, держась руками за сливной бортик, движения ногами брассом, - лежа на груди у бортика, держась за него руками, движения ногами как при плавании брассом,

	-плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках, -плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше, -плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер, -плавание на груди, руки вытянуты вперед, -то же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
	Упражнения для изучения движений руками и дыхания: -стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками как при плавании брассом, - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с подтянутой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания, -то же, но в сочетании с дыханием, -скольжения с гребковыми движениями руками, -плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
	Упражнения для изучения общего согласования движений: -плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через один – два цикла движений, -плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием, -плавание в полной координации на задержке дыхания, - плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений, -то же, с вдохом после гребка.
	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

Упражнения для изучения техники дельфина.	- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой, -стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином, -стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой, -стоя руки вверх, волнообразные движения туловищем, -лежа, держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином, -то же, но лежа на боку, -плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках, - плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя впереди), -плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища), -плавание при помощи движений ногами в положении на боку, верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди), -плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).
	Упражнения для изучения движений руками и дыхания: -стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта), -стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч, голова слегка приподнята, круговые движения прямых рук вперед, -то же, но лицо опущено вниз, -то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином, -то же, что и предыдущие упражнения, но стоя в воде в наклоне вперед, опустив лицо в воду (на задержке дыхания), -плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами, -плавание при помощи движений руками без круга.

	Упражнения для изучения общего согласования движений: -стоя руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двух-ударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом, гребок руками вниз, второе движение тазом, пронос рук в исходное положение. Упражнение сначала выполняется на суше, затем в воде, -плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами, -плавание двух-ударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений, задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду, в этот момент выполняются два удара ногами и вдох, - плавание двух-ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, -то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем на каждый цикл движений.
Старт из воды.	Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. - сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах), лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками, - взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна, затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине, -то же, пронося руки вперед над водой, -то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой, -старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов	Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и могут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде
	Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине: -стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение, -стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки согнуты в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки, -то же, с постановкой рук на бортик со скольжения, -то же, с подплыванием к бортику бассейна, -то же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выдохом на поверхность.

План-график распределения тренировочных часов в группе НП-1года

№	Виды подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	2	6	3	5	54
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	6	4	6	2	2	2	48
4.	Техническая подготовка	2	2	5	2	2	2	5	2	2	-	5	2	31

5.	Тактическая подготовка	3	3	4	5	4	3	5	4	5	2	4	4	46
6.	Спортивно-техническая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	-	4	47
7.	Приемные и переводные нормативы		2							2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		**20**	**27**	**24**	**19**	**18**	**18**	**24**	**19**	**21**	**14**	**15**	**18**	**234**

План-график распределения тренировочных часов в группе НП-2 года

№	Виды подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	6	6	4	8	5	7	78
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	4	64
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	44
5.	Тактическая подготовка	5	5	6	6	6	4	6	6	6	6	2	4	62
6.	Спортивно-техническая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	-	4	56
7.	Приемные и переводные нормативы				2					2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**26**	**28**	**28**	**28**	**28**	**10**	**24**	**312**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 2 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Этап обучения по Программе	**2 этап учебно-тренировочный этап**
Срок обучения на этапе	**5 лет**
Задачи этапа	укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники всех способов плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений

Осваиваемые предметные области и учебные предметы	**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:** - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и плавания»; **ПО 2. «Общая физическая подготовка»;** - УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры»; **ПО 3. «Избранный вид спорта – плавание»:** - УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка». - УП. 3.2. «Тренерская и судейская практика»

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПЛАВАНИЯ»**:**

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения на спортивных объектах и сооружениях, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля при занятиях плаванием. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Содержание и значение самоконтроля.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований по плаванию. Основные виды соревнований. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Разбор типичных ошибок.

Терминология вида спорта.

Единая всероссийская спортивная классификация: Спортивные звания и разряды. Возрастные требования. Ранг соревнований. Условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Методы врачебного контроля: пульсометрия. Кардиография. Спирометрия и др. Показания и противопоказания к занятиям спортом и плаванием. Понятие о «спортивной форме». Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия: гигиенические. Психологические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа.

Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов. Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Врабатываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочном занятии. Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений. Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь. Методика обучения плаванию.

Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств. Обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОПУТСТВУЮЩИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»:

4-й год обучения по Программе:

развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

5-й год обучения по Программе:

развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использование преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

6-й год обучения по Программе:

развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

7-8-й годы обучения по Программе:

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

развитие подвижности суставов и ротации позвоночника.

Строевые упражнения.	Элементы строя и гимнастические перестроения. Повторение элементов строя, пройденных в подготовительных группах. Изучение и совершенствование: равнения в шеренге направо и налево, подачи рапорта, приветствия, поворотов на месте направо, налево, кругом, размыкания приставными шагами на вытянутые в стороны руки - вправо, влево, смыкания (тем же способом), перестроений из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом.
Ходьба и бег.	Ходьба в различном темпе с различной длиной шага. Ходьба с внезапными остановками. Ускоренная ходьба. Ходьба с переходом в бег. Ходьба на носках, на пятках, в полу- и полном приседе, с высоким подниманием коленей. Бег с изменением направления, с остановками по команде преподавателя, бег в чередовании с ходьбой до 5 мин, бег в среднем темпе до 1,5—2 мин.
Общеразвивающие упражнения	- И.п. - основная стойка и стойка ноги врозь, руки перед грудью, к плечам, за голову, одновременное и попеременное выпрямление рук в стороны, вперед, вверх. - И.п. то же — круговые движения руками вперед и назад в боковой плоскости; то же — вправо и влево в лицевой плоскости.- И.п. - то же, руки в стороны. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.

	- И.п. - то же, руки на пояс, вниз, за спину, наклоны вперед с поворотом туловища вправо, влево, круговые движения туловищем. - И.п. - то же, круговые движения головой. - И.п. - то же, руки за спину, руки в стороны, наклоны туловища в стороны и назад, наклоны вперед с согнутой спиной, с касанием пальцами пола, повороты туловища вправо и влево. - И.п. - руки на пояс, приседание на всей ступне, на носках (медленно и в умеренном темпе). - И.п. - упор присев, переход в упор лежа. - Выпады вперед, в стороны. - И.п. - сидя, лежа на полу, поднимание правой, левой ноги вперед-вверх. - И.п. - сидя на полу: ноги врозь, наклон вперед, достать руками носки ног. - Прыжки на месте на одной, двух ногах с движениями руками, ногами, с передвижением вперед, назад, в стороны. - Упражнения со скакалкой.
Прыжки и метания	-простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса); -прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости); -прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; -прыжки с доставанием подвешенных предметов, -метание теннисных мячей в цель, на дальность.
Подвижные игры	На суше — игры, включающие бег, прыжки, метания, эстафеты. В воде — игры, включающие элементы движений спортивных способов плавания, ныряния; состязания различных эстафет и т. п.: «Водолазы», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Стрела», «Кто дальше прыгнет?», «Салки с мячом», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ныряниеем», «Чехарда», «Эстафета с мячом», «Эстафета с ныряниеем» и др.
Акробатика	Выполнение группировок, перекатов, кувырков, стоек на лопатках, на голове, на груди, мостов и шпагатов

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ»

УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

ГОД ОБУЧЕНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ
4-й год обучения	совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.); развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями
5-й год обучения	совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей); формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.); выявление склонностей к спринтерскому плаванию.
6-й год обучения	развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности; воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания; формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы; выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.
7-8 годы обучения	развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности; совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам; воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции; развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

На этом этапе каждый спортсмен проявляет свои способности в каком-либо одном способе плавания, который в дальнейшем становится основным. Перечень наиболее доступных средств специальной плавательной подготовки для данного этапа – это упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков.

Для кролистов:

Плавание кролем с помощью движений ногами без доски (руки вытянуты вперед или вдоль бедер; или одна рука вперед) коротких отрезков (25 м; 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном темпе.

Плавание кролем с помощью движений ногами (руки опираются на доску) дистанций до 400 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (25 и 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.

Плавание кролем с помощью движений одной руки (вторая вытянута вперед или прижата к бедру) коротких отрезков (25 и 50 м) в различном темпе со вдохом справа, слева и спереди. То же, но с поочередными движениями руками (правая начинает наплыв в момент, когда левая, закончив «пронос», оказывается впереди рядом с ней).

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

Плавание кролем дистанций 400—600 м.

Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для спинистов:

Плавание кролем на спине с помощью движений ногами (руки впереди, вдоль бедер, одна вытянута вперед, другая прижата к бедру) дистанций до 400 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (до 50 м) в различном (от малого до предельного) темпе.

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

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

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

Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для брассистов:

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

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

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

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

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

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

Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для дельфинистов:

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

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

Плавание дельфином без выноса рук дистанций до 300 м.

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

УП 3.2. «ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»:

Учащиеся привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

План-график распределения тренировочных часов в группе УТ-1,2 года

№	Виды подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	9	7	7	5	5	5	5	5	5	9	13	13	88
3.	Специальная физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	128
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	6	8	8	6	10	12	12	102
6.	Спортивно-техническая подготовка	16	22	22	24	24	22	26	26	24	16	10	10	242
7.	Приемные и переводные нормативы	2								2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**48**	**54**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

План-график распределения тренировочных часов в группе УТ-3,4,5 года

№	Виды подготовки	месяцы	Всего

		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
2.	Общая физическая подготовка	11	9	7	7	7	5	5	5	5	11	15	14	101
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	12	10	10	8	10	10	8	12	12	12	132
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Тактическая подготовка	18	18	18	18	18	17	17	17	17	18	18	18	212
6.	Спортивно-техническая подготовка	20	26	26	28	30	30	30	30	30	24	18	18	310
7.	Психологическая подготовка			2	2		3	3	3	3				16
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9.	Восстановительные мероприятий			2	2			2	2	2				10
10.	Инструкторская и судейская практика													
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		**70**	**72**	**72**	**72**	**72**	**68**	**72**	**72**	**72**	**70**	**68**	**68**	**832**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 3 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Этап обучения по Программе	**3 этап совершенствования спортивного мастерства**
Срок обучения на этапе	**3 года**
Задачи этапа	повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей); постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:** - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и плавания»; **ПО 2. «Общая физическая подготовка»:** - УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры»; **ПО 3. «Избранный вид спорта – плавание»:** - УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка». - УП. 3.2. «Тренерская и судейская практика»

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПЛАВАНИЯ»**:**

Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке спортсменов. Методы воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости).

Соотношение физической, специально-двигательной и технической подготовки в тренировке. Взаимосвязь физической и специально-двигательной подготовки с технической подготовкой.

Психологическая подготовка. Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки. Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований. Основные виды соревнований. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности.

Основы методики обучения и тренировки. Физиологическая характеристика упражнений их влияние на функциональное состояние организма.

Спортивная тренировка. Планирование тренировки. Построение полугодичных, годичных и многолетних циклов тренировки. Особенности планирования тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Организация тренировочных сборов.

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОПУТСТВУЮЩИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

Строевые упражнения.	Построение в одну и две шеренги; выполнение команд: «Становись», «Равняясь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись»; повороты на месте направо, налево, кругом.; движение шагом, шаг на месте, остановка; размыкание и смыкание прыжками, приставными шагами на вытянутые руки на месте и в движении; изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полный шаг!»; перестроение из одной шеренги в две; повороты в движении направо, налево.
Ходьба и бег	Ходьба широкими или короткими шагами в различном темпе, ходьба с высоким подниманием бедра; изучение основных элементов техники спортивной ходьбы; Бег мелкими шагами

	(«семенящий» бег); бег в среднем темпе с преодолением отдельных небольших препятствий; бег в чередовании с ходьбой; бег в среднем темпе продолжительностью до 3-4 мин.
Общеразвивающие упражнения	из различных исходных положений поднимание рук в различных направлениях, маховые, круговые движения руками в боковой, лицевой плоскости одновременно, поочередно; то же исходное положение, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук с напряжением мышц и последующим их расслаблением; в упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, поочередное сгибание ног в коленях, поочередное поднимание ног назад – вверх; из различных исходных положений наклоны, повороты, круговые движения туловищем, головой. Повороты туловища в соединении с наклонами; исходное положение — лежа на спине, сидя на полу, в висе на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, выполнение ими различных движений; сидя на полу, наклон туловища вперед, в стороны, назад; лежа на спине, руки вдоль тела, поднимание туловища и переход в положение сидя; лежа на спине, руки вдоль тела, подтягивание согнутых в коленях ног к груди; полуприседания, приседания — на носках, на всей ступне; из основной стоики махи ногой вперед, в сторону, назад; из упора присев поочередное разгибание ног назад; из основной стойки перейти в упор присев, в упор лежа, вернуться в исходное положение; стоя на коленях, руки назад — махом рук вверх встать в основную стойку; прыжки на месте (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), прыжки с поворотами на 90—180°, прыжки с полуприседанием.
Прыжки и метания	простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса);

	прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости); прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов, метание теннисных мячей в цель, на дальность
Акробатика	совершенствование изученных и освоение новых группировок, перекатов, кувырков, стоек, мостов и шпагатов
Подвижные игры	«Ловцы», «Борьба за флажки», «Тяни в круг», «Борьба за мяч в кругах», «Перестрелка», «Борьба у черты», «Эстафета со скакалкой», «Чехарда», «Эстафета с мячами», «Эстафета встречная». Игры и развлечения на воде: «Водолазы», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Стрела», «Кто дальше прыгнет?», «Салки с мячом», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки с нырянием», «Чехарда», «Эстафета с мячом», «Эстафета с нырянием» и др

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ.

УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гантелями. Различный вес гантелей (от 0,5 до 5 кг). Гантельная гимнастика обеспечивает необходимое в некоторых случаях преимущественное воздействие на отдельные наиболее слабые группы мышц пловца. Являясь отличным средством развития силы спортсмена, упражнения с гантелями прекрасно совершенствуют и его гибкость. С этой целью движения выполняются в медленном темпе, но с предельной амплитудой. Развивая «силовую» выносливость, можно построить упражнения так, чтобы они осуществлялись в умеренном темпе, но в течение продолжительного времени. Занимаясь гантельной гимнастикой, необходимо следить за правильной осанкой, ритмичным выполнением упражнений, стремиться избегать натуживания и задержки дыхания. Учитывая относительную избирательность воздействия упражнений с гантелями, их по анатомическому принципу делят на следующие группы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ловлю мяча одной, двумя руками;

подвижные игры с набивным мячом.

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

Индивидуальные упражнения: Бросить мяч вверх двумя руками и поймать его. Бросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его во время прыжка. Бросить мяч вверх, повернуться на 180° или 360° и поймать его. Из стойки ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног так, чтобы он перелетел через голову вперед. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгивания на месте и с передвижением вперед. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгнуть на месте и подбросить мяч ногами, ловля мяча руками.

Упражнения вдвоем и групповые: Бросок мяча партнеру обеими руками от груди. Из стойки ноги врозь бросок мяча из-за головы; то же, сидя на полу, ноги врозь. Толчок мяча одной рукой от плеча. Наклон вперед, мяч внизу, энергично выпрямляя туловище, бросить мяч прямыми руками вперед-вверх. Из стойки ноги врозь быстрый наклон вперед и бросок мяча назад между ног.

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

Для кролистов и спинистов:

Плавание кролем коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе: с помощью движений ногами- с доской и без доски (на груди и на спине); руки у бедер или вперед; с помощью движений руками - одной (другая у бедра или вперед), двумя с обгоном (с поочередными движениями: правая начинает наплыв в момент окончания проноса левой), с «подменой» (два-три гребка правой рукой, левая у бедра, и пронос вперед левой в момент начала последнего гребка правой; затем два-три гребка левой и пронос правой и т. д.); кролем - с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м), кролем и на спине на сцепление (правая заканчивает наплыв во время заключительной фазы гребка левой), с различным (высоким, средним или низким) положением плеч.

Плавание кролем в свободном, повышенном и переменном темпе дистанций до 800 м: с помощью движений ногами (руки опираются на доску или без нее); с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом); кролем (со вдохом справа, слева; с двусторонним дыханием); на спине (с дыханием под правую или левую руку).

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

Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для брассистов:

Плавание брассом коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе: с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине - руки у бедер или вперед); с помощью движений руками (с гребком до линии плеч и за нее); брассом (с вдохом в начале гребка руками или в конце его).

Плавание брассом в свободном темпе дистанций до 400 м с минимальным количеством движений на отрезке: с помощью движений руками; с помощью движений ногами; брассом (с различными вариантами дыхания).

Плавание брассом в свободном, повышенном и переменном темпе различных дистанций: с помощью движений руками (до 500 м); с помощью движений ногами (до 800 м); брассом (до 1500 м).

Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для дельфинистов:

Плавание дельфином коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе: с помощью движений ногами - с доской и без доски (руки у бедер и вперед); с помощью движений руками; дельфином — с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м).

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

Плавание дельфином в повышенном и переменном темпе дистанций до 400 м: с помощью движений ногами (с доской или без доски); с помощью движений руками (с резиновым кругом или без него); «слитным» дельфином.

Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: овладение общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию, изучение условий предстоящих соревнований.

УП. 3.2. «ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства учатся составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

План-график распределения тренировочных часов в группе ССМ

№	Виды подготовки	месяцы	Всего

		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
2.	Общая физическая подготовка	13	11	8	6	6	6	6	6	6	18	20	22	128
3.	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	13	13	13	14	16	15	17	181
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	6	6	6	89
5.	Тактическая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6.	Спортивно-техническая подготовка	34	36	40	41	42	40	42	42	42	30	22	30	441
7.	Психологическая подготовка	3	3		3			3	3		2	3		22
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9.	Восстановительные мероприятий			2	2	2	2	2	2	2	2			16
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2				2	2	2				10
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		**88**	**88**	**88**	**88**	**88**	**88**	**80**	**88**	**88**	**88**	**80**	**88**	**1040**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 4 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Этап обучения по Программе	**4 этап высшего спортивного мастерства**
Срок обучения на этапе	**не ограничивается**
Задачи этапа	повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей); постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего совершенствования; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:** - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и плавания»; **ПО 2. «Общая физическая подготовка»:** - УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры»; **ПО 3. «Избранный вид спорта – плавание»:** - УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка». - УП. 3.2. «Тренерская и судейская практика»

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПЛАВАНИЯ»**:**

Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке спортсменов. Методы воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости).

Соотношение физической, специально-двигательной и технической подготовки в тренировке. Взаимосвязь физической и специально-двигательной подготовки с технической подготовкой.

Психологическая подготовка. Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки. Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований. Основные виды соревнований. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности.

Основы методики обучения и тренировки. Физиологическая характеристика упражнений их влияние на функциональное состояние организма.

Спортивная тренировка. Планирование тренировки. Построение полугодичных, годичных и многолетних циклов тренировки. Особенности планирования тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Организация тренировочных сборов.

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОПУТСТВУЮЩИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

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

Ходьба и бег	Ходьба широкими или короткими шагами в различном темпе, ходьба с высоким подниманием бедра; изучение основных элементов техники спортивной ходьбы; Бег мелкими шагами («семенящий» бег); бег в среднем темпе с преодолением отдельных небольших препятствий; бег в чередовании с ходьбой; бег в среднем темпе продолжительностью до 3-4 мин.
Общеразвивающие упражнения	из различных исходных положений поднимание рук в различных направлениях, маховые, круговые движения руками в боковой, лицевой плоскости одновременно, поочередно; то же исходное положение, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук с напряжением мышц и последующим их расслаблением; в упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, поочередное сгибание ног в коленях, поочередное поднимание ног назад – вверх; из различных исходных положений наклоны, повороты, круговые движения туловищем, головой. Повороты туловища в соединении с наклонами; исходное положение — лежа на спине, сидя на полу, в висе на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, выполнение ими различных движений; сидя на полу, наклон туловища вперед, в стороны, назад; лежа на спине, руки вдоль тела, поднимание туловища и переход в положение сидя; лежа на спине, руки вдоль тела, подтягивание согнутых в коленях ног к груди; полуприседания, приседания — на носках, на всей ступне; из основной стоики махи ногой вперед, в сторону, назад; из упора присев поочередное разгибание ног назад; из основной стойки перейти в упор присев, в упор лежа, вернуться в исходное положение; стоя на коленях, руки назад — махом рук вверх встать в основную стойку; прыжки на месте (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), прыжки с поворотами на 90—180°, прыжки с полуприседанием.

Прыжки и метания	простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса); прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости); прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов, метание теннисных мячей в цель, на дальность
Акробатика	совершенствование изученных и освоение новых группировок, перекатов, кувырков, стоек, мостов и шпагатов
Подвижные игры	«Ловцы», «Борьба за флажки», «Тяни в круг», «Борьба за мяч в кругах», «Перестрелка», «Борьба у черты», «Эстафета со скакалкой», «Чехарда», «Эстафета с мячами», «Эстафета встречная». Игры и развлечения на воде: «Водолазы», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Стрела», «Кто дальше прыгнет?», «Салки с мячом», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ныряниеем», «Чехарда», «Эстафета с мячом», «Эстафета с ныряниеем» и др

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ.

УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гантелями. Различный вес гантелей (от 0,5 до 5 кг). Гантельная гимнастика обеспечивает необходимое в некоторых случаях преимущественное воздействие на отдельные наиболее слабые группы мышц пловца. Являясь отличным средством развития силы спортсмена, упражнения с гантелями прекрасно совершенствуют и его гибкость. С этой целью движения выполняются в медленном темпе, но с предельной амплитудой. Развивая «силовую» выносливость, можно построить упражнения так, чтобы они осуществлялись в умеренном темпе, но в течение продолжительного времени. Занимаясь гантельной гимнастикой, необходимо следить за правильной осанкой, ритмичным выполнением упражнений, стремиться избегать натуживания и задержки дыхания. Учитывая относительную избирательность воздействия упражнений с гантелями, их по анатомическому принципу делят на следующие группы:

упражнения для рук и плечевого пояса (одновременные и попеременные сгибания и разгибания рук в различных суставах, кружение, махи и рывки руками,

имитационные движения «ударов боксера», плавания кролем на груди и на спине, брассом, баттерфляем и т. д.);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ловлю мяча одной, двумя руками;

подвижные игры с набивным мячом.

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

Индивидуальные упражнения: Бросить мяч вверх двумя руками и поймать его. Бросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его во время прыжка. Бросить мяч вверх, повернуться на 180° или 360° и поймать его. Из стойки ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног так, чтобы он перелетел через голову вперед. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгивания на месте и с передвижением вперед. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгнуть на месте и подбросить мяч ногами, ловля мяча руками.

Упражнения вдвоем и групповые: Бросок мяча партнеру обеими руками от груди. Из стойки ноги врозь бросок мяча из-за головы; то же, сидя на полу, ноги врозь. Толчок мяча одной рукой от плеча. Наклон вперед, мяч внизу, энергично выпрямляя туловище, бросить мяч прямыми руками вперед-вверх. Из стойки ноги врозь быстрый наклон вперед и бросок мяча назад между ног.

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

Для кролистов и спинистов:

Плавание кролем коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе: с помощью движений ногами- с доской и без доски (на груди и на спине); руки у бедер или вперед; с помощью движений руками - одной (другая у бедра или вперед), двумя с обгоном (с поочередными движениями: правая начинает наплыв в момент окончания проноса левой), с «подменой» (два-три гребка правой рукой, левая у бедра, и пронос вперед левой в момент начала последнего гребка правой; затем два-три гребка левой и пронос правой и т. д.); кролем - с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м), кролем и на спине на сцепление (правая заканчивает наплыв во время заключительной фазы гребка левой), с различным (высоким, средним или низким) положением плеч.

Плавание кролем в свободном, повышенном и переменном темпе дистанций до 800 м: с помощью движений ногами (руки опираются на доску или без нее); с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом); кролем (со вдохом справа, слева; с двусторонним дыханием); на спине (с дыханием под правую или левую руку).

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

Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для брассистов:

Плавание брассом коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе: с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине - руки у бедер или вперед); с помощью движений руками (с гребком до линии плеч и за нее); брассом (с вдохом в начале гребка руками или в конце его).

Плавание брассом в свободном темпе дистанций до 400 м с минимальным количеством движений на отрезке: с помощью движений руками; с помощью движений ногами; брассом (с различными вариантами дыхания).

Плавание брассом в свободном, повышенном и переменном темпе различных дистанций: с помощью движений руками (до 500 м); с помощью движений ногами (до 800 м); брассом (до 1500 м).

Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для дельфинистов:

Плавание дельфином коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе: с помощью движений ногами - с доской и без доски (руки у бедер и вперед); с помощью движений руками; дельфином — с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м).

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

Плавание дельфином в повышенном и переменном темпе дистанций до 400 м: с помощью движений ногами (с доской или без доски); с помощью движений руками (с резиновым кругом или без него); «слитным» дельфином.

Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: овладение общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию, изучение условий предстоящих соревнований.

УП. 3.2. «ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Занимающиеся в группах высшего спортивного мастерства учатся составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

План-график распределения тренировочных часов в группе ВСМ

№	Виды подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	15	10	6	6	6	6	6	6	6	18	20	22	125
3.	Специальная физическая подготовка	18	18	16	15	15	14	13	13	14	17	16	16	183
4.	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
5.	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	12	11	11	11	11	138
6.	Спортивно-техническая подготовка	50	56	56	58	56	52	56	56	54	46	46	44	630
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	30
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9.	Восстановительные мероприятий			2	2	2	2	2	2	2	2			16
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2				2	2	2				10
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		**108**	**108**	**104**	**104**	**104**	**96**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**150**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	**17**	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	17	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	**17**	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	**17**	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях Физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	**17**	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	**17**	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	**17**	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	**17**	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	**17**	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно- тренировочном этапе	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**780**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	**89**	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения		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 обучающегося		январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	83	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированностью». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и

	самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	**600**		
Этап высшего спортивного	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

	воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых ВИДОВ спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

			баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

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

- осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

ИП Кушаковой соблюдены требования к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Организация ИП Кушаковой обеспечена материально-технической базой и инфраструктурой:

№24 - холл, площадью 72,5 кв.м;

№25 - медицинский пункт, площадью 27,8 кв.м оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).;

№26 - комната тренера (инструктора), площадью, 27,8 кв.м;

№34- раздевалка, площадью 68,4 кв.м.;

№35,36 - душевые, площадью по 2,2 кв.м, каждая;

№37 - туалет, площадью 2,2 кв. м;

№38,39 - душевые, площадью 2,3 кв.м, каждая;

№40 - туалет, площадью 2,3 кв.м;

№41 - раздевалка, площадью 68,5 кв.м;

№42 - тренировочный спортивный зал, площадью 125,3 кв.;

№43 - тренажерный зал, площадью 125,3 кв.м.;

№48 - бассейн, площадь чаши 225,0 кв.м (длина 25 м, шир. 9 м, глубина 2,5м)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	1	1	1

	спортивный		обучающегося								
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

Тренировочный спортивный зал:

гимнастический ковер, гимнастическая дорожка, шведские стенки - 3 шт. перекладина -1 шт,

батуты - 2 шт,

бревно - 1 шт,

кольца - 1 шт,

брусья - 1 шт.

Тренажерный зал:

гантели - 10 шт,

коврики - 10 шт,

беговая дорожка -1 шт,

фитнес мячи - 10 шт,

скакалки -10 шт.

эллипсоид – 1 шт,

гребной тренажер – 1шт,

тренажерХаммера – 1 шт,

тренажер Смита -1 шт.

Мед кабинет:

кушетка - 1 шт,

стол - 1 шт,

стул - 2 шт,

шкаф - 1 шт,

полка открытая -1 шт,

Душевые комнаты:

душевые кабины - 6 шт,

туалеты - 2 шт. (раковины - 2 шт.)

Раздевальные комнаты:

скамьи - 6 шт,

шкафы для переодевания - 60 шт,

фены - 12 шт.

18.Кадровые условия реализации Программы.

Программу реализуют тренеры – преподаватели.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, привлекается тренер-преподаватель по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание».

Уровень квалификации и непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта плавание.

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д.Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
6. Плавание. Под ред. Платонова В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
11. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1./ под общ. ред. В.Н. Платонова.- М.: Советский спорт, 2012.-480 с.
12. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2./ под общ. ред. В.Н. Платонова.- М.: Советский спорт, 2012.-544 с.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс]. URL: http://www.russwimming.ru.
2. Официальный сайт Международной федерации плавания FINA [Электронный ресурс]. URL: http://www.fina.org.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:http://www.minsport.gov.ru, https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2022/02/ekp-na-2022-god-minsporta-rossii-ot-02022022-sportivnaya-gimnastika-str-737-747.pdf.

(ЕКП-единый календарный план спортивных мероприятий РФ)

4. Официальный сайт управления физической культуры и спорта Липецкой области [Электронный ресурс]. URL: https://sport48.ru/, https://sport48.ru/node/17799. (КП-календарный план физкультурно-массовых и спортивных мероприятий)