

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края «Спортивная школа по водному поло и плаванию»
(ГБУ ДО КК «СШ по водному поло и плаванию»)

Принята
на педагогическом совете
ГБУ ДО КК «СШ по
водному поло и плаванию»
протокол № 10
от «30» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом врио директора
ГБУ ДО КК «СШ по
водному поло и плаванию»
№ 02/13-70
от «30» декабря 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 года № 907
и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта "плавание", утвержденной приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 05 февраля 2024 года № 106,
зарегистрировано в Минюсте России 11.03.2024 № 77475)*

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап – 4-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчик:

ГБУ ДО КК «СШ по водному поло и плаванию»

г. Туапсе
2025 год

I.	Общие положения	3-6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-32
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-8
2.2.	Объем Программы	8-9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-15
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15-18
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17-24
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24-30
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	31-34
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34-41
III.	Система контроля	41-48
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	41-43
3.2.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	44
3.3.	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	44-48
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	49-81
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	49-67
4.2.	Учебно-тематический план	67-81
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	82-83
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	83-93
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	84-86
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	87-88
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	89-90
6.3.1	Список литературных источников	89
6.3.2	Перечень Интернет-ресурсов	89-90

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 05.11.2025 г. № 907¹ (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11 марта 2024 года № 106.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; активизация работы по вовлечению детей и юношества в регулярные занятия физической культурой и спортом; развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни; достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса; проведение и участие в городских, краевых, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства воспитанников Учреждения; совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий в обучении.

1.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки пловцов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области плавания, освоение правил и тактики ведения заплывов, изучение истории спортивного плавания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 09.12.2025 г., регистрационный № 84514).

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных пловцов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Туапсинского округа, Краснодарского края, Российской Федерации;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по плаванию.

1.4. Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности.

Плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание - еще и один из самых полезных видов физической активности.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание, как вид спорта, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на втором месте, уступая только лёгкой атлетике.

Можно рассмотреть плавание не как совокупность водных видов спорта, а с точки зрения цели передвижения. Тогда плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию в 50-и метровом

бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;
- эстафеты вольным стилем 4 * 100 и 4 * 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 * 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определенным способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на "короткой воде" (в 25-метровом бассейне).

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Перечень спортивных дисциплин плавания

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		3						
1	2	3						
1	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
7	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
8	вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
9	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
10	вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
11	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
12	на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
13	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
14	на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
15	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
16	на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
17	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
18	баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
19	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
20	баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
21	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
22	баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
23	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
24	брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
25	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
26	брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
27	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
28	брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
29	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я

30	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
31	комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
32	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
33	комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
34	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
35	эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
36	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
37	эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
38	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
39	эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
40	эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
41	эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
42	эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
43	эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
44	эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
45	эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
46	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
47	открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
48	открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
49	открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
50	открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Н - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее - ЭНП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Срок реализации этапа начальной подготовки в виде спорта «плавание» составляет 1-2 года спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки до года включает первый год спортивной подготовки (далее – ЭНП-1 года спортивной подготовки);

- этап начальной подготовки свыше года включают второй год спортивной подготовки (далее – ЭНП-2 года спортивной подготовки).

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки составляет с 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие обучаться плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта «плавание».

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта «плавание» составляет 4-5 лет спортивной подготовки.

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет спортивной подготовки включает первый год, второй год, третий год спортивной подготовки (далее – УТЭ-1 года спортивной подготовки, УТЭ-2 года спортивной подготовки, УТЭ-3 года спортивной подготовки);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет спортивной подготовки включает четвертый год, пятый год спортивной подготовки (далее – УТЭ-4 года спортивной подготовки, УТЭ-5 года спортивной подготовки).

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) составляет с 9 лет.

На данный учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоки стабильных результатов.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ-1 года спортивной подготовки) и не ограничивается, начиная со второго года обучения (далее – ЭССМ-2).

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства составляет с 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ)- специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства составляет с 14 лет.

На данный этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивное звание «мастер спорта России».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

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

Таблица №1

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)	4-5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта плавание в учреждении проводятся круглогодично, согласно утвержденному руководителем расписанию, в соответствии с федеральным стандартом и нормативами максимального объема тренировочной нагрузки по разделам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представленных в таблице №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Формы и типы учебно-тренировочных занятий приведены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Формы и типы учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом обучающихся	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "плавание" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах, и не должна превышать:

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

Допускается возможность проведения спаренных учебно-тренировочных занятий с обучающимися.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий 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 техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной 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.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 4.

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		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					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации Федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Соревнования – это важная составная часть спортивной подготовки спортсменов, которые должны планироваться таким образом, чтобы по своей

направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в следующих видах соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. Контрольные соревнования проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

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

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

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку направляются учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

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	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 7.

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

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены в Таблице № 6.

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22	10-22

2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45	35-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с юными пловцами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям, любовь к плаванию.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 8

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		4	2
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22	10-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45	35-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22	17-22
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Овладение основной терминологией вида спорта «плавание». 2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя. 3.Освоение и применений правил вида спорта «плавание». 4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5.Углубленное изучение правил и методики судейства. 6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 8.Постоянное совершенствование судейской практики 9.Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. 11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12.Контроль выполнения правил вида спорта. 13.Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или)помощника секретаря спортивных соревнований. 14.Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта «плавание» 	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Овладение основной терминологией вида спорта «плавание». 2.Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: 	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписание учебно-

		<p>разминка, основная и заключительная части.</p> <p>3.Изучение общих положений правил вида спорта «плавание».</p> <p>4.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>5.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности.</p> <p>6.Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>7.Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.</p> <p>8.Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>9.Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>10.Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>11.Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>12.Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>13.Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.</p> <p>14.Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p> <p>15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.</p> <p>17.Формирование склонности к педагогической работе.</p>	тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом:</p> <p>1.1. Проведение физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>1.2. Проведение спортивных соревнований по плаванию.</p> <p>1.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи.</p> <p>2.2. Проведение бесед по пропаганде здорового</p>	В течение всего периода

		<p>образа жизни.</p> <p>2.3. Проведение цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей: «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания»</p> <p>2.4. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»</p> <p>3. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек):</p> <p>3.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам».</p> <p>3.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным»</p> <p>3.3. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения.</p> <p>3.4. Оформление стендов, распространение памяток «Жизнь без табака прекрасна» «Курение и здоровье» «Освободи себя от обязанности курить» «Если женщина курит...» «Табак не бывает безопасным»</p> <p>3.5. Проведение бесед по профилактике вредных привычек.</p> <p>3.6. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>1. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,</p>	В течение года

		<p>отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>2. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном полноценном питании и здоровом образе жизни:</p> <p>2.1. Разработка и внедрение учебно-просветительской программы формирования у обучающихся знаний о принципах здорового питания в рамках естественно – научных дисциплин.</p>	
2.3.	Медицинские и медикобиологические мероприятия	<p>1. Контроль первичного обследования при поступлении в Учреждение.</p> <p>2. Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований</p> <p>3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований.</p> <p>4. Контроль за прохождением дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся.</p> <p>5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p>6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.</p>	<p>При поступлении</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в 3 месяца</p> <p>По необходимости</p> <p>в рамках учебно-тренировочного занятия</p>
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики.</p> <p>2. Изучение символики Туапсе-города воинской Славы .</p> <p>3. Изучение традиций, истории России.</p> <p>4. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.</p> <p>5. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн).</p> <p>6. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>7. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов,</p>	В течение года

		<p>заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>8. Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет: День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»</p>	
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивных праздников и соревнований, посвященных юбилейным и историческим датам. - конкурсов рисунков на тему «Никто не забыт, ничто не забыто». - показа и обсуждения научно-популярных, документальных и художественных фильмов на военно-патриотические темы. - встреч с ветеранами ВОВ, СВО, ветеранами локальных войн. - экскурсий и походов по местам боевой славы и музеям. - мероприятий, посвященных ВОВ, СВО 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Формирование умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мыслить логически. - формулировать предположения. - находить логические связи между явлениями, объектами, фактами. - преодолевать стереотипы. - принимать решения в нетипичных, новых для себя ситуациях. - находить нужные знания и подходящие методы. - к мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора 	В течение всего периода
5.	Работа с родителями		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с	1. Организация работы с родителями, законными представителями обучающихся для	В течение всего периода

	родителями	совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: - индивидуальные встречи; - беседы; - дискуссии; - социальные сети и чаты 2. Разработка и вручение памяток для родителей по правильному поведению в период праздничных дней, поведения обучающихся во время проведения спортивных соревнований. 3. Индивидуальные беседы с родителями обучающихся, пропускающих учебно-тренировочные занятия и не соблюдающих внутренний трудовой распорядок обучающихся. 4. Обязанности родителей по воспитанию, обучению, содержанию несовершеннолетних детей.	
6.	Сотрудничество с общеобразовательными школами		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся и тренеров-преподавателей;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА (П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, проведение родительских собраний;

- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи;

- ознакомление под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по плаванию;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр, стенда, сайта по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и утверждается приказом учреждения ежегодно.

Антидопинговые мероприятия проводятся на основании Общероссийских антидопинговых правил утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» ст. 24 п. 2 ч.2, ст. 26, ст.34.3 п. 2 ч. 5, 6 и направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения

допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Планы антидопинговых мероприятий.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребью. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

В таблице № 9 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в Учреждении.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса возможно не ранее чем с 7 лет.
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	Семинар для тренеров на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки			
	Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга.	февраль	Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и
	Последствия допинга для здоровья	март	

	Допинг и спортивная медицина	апрель	<p>специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме.</p> <p>В процессе подготовки к проведению занятий с занимающимися тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом году обучения; - Внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой); - определить организационную форму, время и место проведения занятия.
	Запрещенные субстанции. Запрещенный список	май	
	Ценности спорта. Честная игра	июнь-июль	
	Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля.	август-сентябрь	
	Наказание за нарушение антидопинговых правил	октябрь	
	Профилактика допинга. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.	ноябрь	
Общий план антидопинговых мероприятий учреждения.			
	Прохождение семинарского занятия для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Мониторинг и анализ действующего законодательства	ежеквартально	
	Прохождение образовательного онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд, ответственными тренерами, инструкторами-методистами, медицинскими работниками.	январь	
	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	ежеквартально	
	Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения»	январь, сентябрь	
	Ознакомление занимающихся на спортивной подготовке с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале учета занятий	январь-февраль	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп спортивной подготовки. Инструкторская практика проводится с целью обучения спортсменов наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике, самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше. Судейская практика проводится на соревнованиях различного уровня с целью получения звания судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести всё тренировочное занятие в группах тренировочного этапа спортивной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменами этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и, постоянно участвуя в судействе соревнований муниципального и регионального уровней, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах на всех этапах спортивной подготовки определен объем инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах высшего спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и проведению соревнований, а также привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

План мероприятий инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

- овладение основной терминологией вида спорта «плавание»;
- проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя;
- изучение общих положений правил вида спорта «плавание»;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- овладение терминологией вида спорта «плавание»;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение обязанностями помощник тренера-преподавателя на занятиях;
- овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия;
- привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки;
- изучение правил вида спорта «плавание»;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий учреждения и физкультурных мероприятий муниципального уровня в различных должностях);
- изучение видов и причин спортивного травматизма;
- освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.
- изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годовичного плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях (судья при участниках, судья на финише, судья на повороте, судья на награждении);

-совершенствование терминологии вида спорта «плавание»;

-освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.

-освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки;

-изучение видов и причин спортивного травматизма;

-освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок;

-изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «плавание» в соответствии с ЕВСК.

Этап высшего спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапах спортивной подготовки (высшего спортивного мастерства, совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));

- проведение тестирования уровня физической подготовленности в группе под руководством тренера-преподавателя;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий регионального, межрегионального и всероссийского уровнях в различных должностях.

- участие в организации и проведении соревнований различного уровня (разработка положения о соревнованиях, подготовка места проведения соревнований, согласование мероприятий с различными органами исполнительной власти, ознакомление с порядком финансирования физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального, межрегионального и регионального уровнях);

- освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки;

- проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки;
- изучение видов и причин спортивного травматизма;
- закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок;
- самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «плавание» в соответствии с ЕВСК.
- разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки;
- формирование склонности к педагогической работе.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией плавания и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники плавания у товарища в группе.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в различных группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными пловцами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в организации.
8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «плавание» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правилами вида спорта «плавание».
2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.
3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.
4. Выполнить квалификационные требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

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

2.8.1. План медицинских, медико-биологических мероприятий.

Медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в условиях врачебно-физкультурных диспансеров.

Основными задачами углубленного медицинского обследования обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Учреждение обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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 обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить периодические медицинские осмотры в специализированном медицинском учреждении (в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»):

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований.

Обучающиеся обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью *срочного контроля* является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие – непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Учреждение должно не только осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Учреждением стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременно выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 10.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медикобиологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	раз в 12 месяцев	раз в 12 месяцев	раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	1 раз в 3 месяца	-

Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	-	еженедельно	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Срочный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

2.8.2. План применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановление работоспособности необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных

процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и суставов;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медикобиологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия - чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- определение звена функциональной системы организма, несущего основные нагрузки и лимитирующей работоспособность, а также учёт гетерохронности протекания восстановительных процессов, подвергающихся стимуляции используемыми средствами восстановления;
- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;
- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

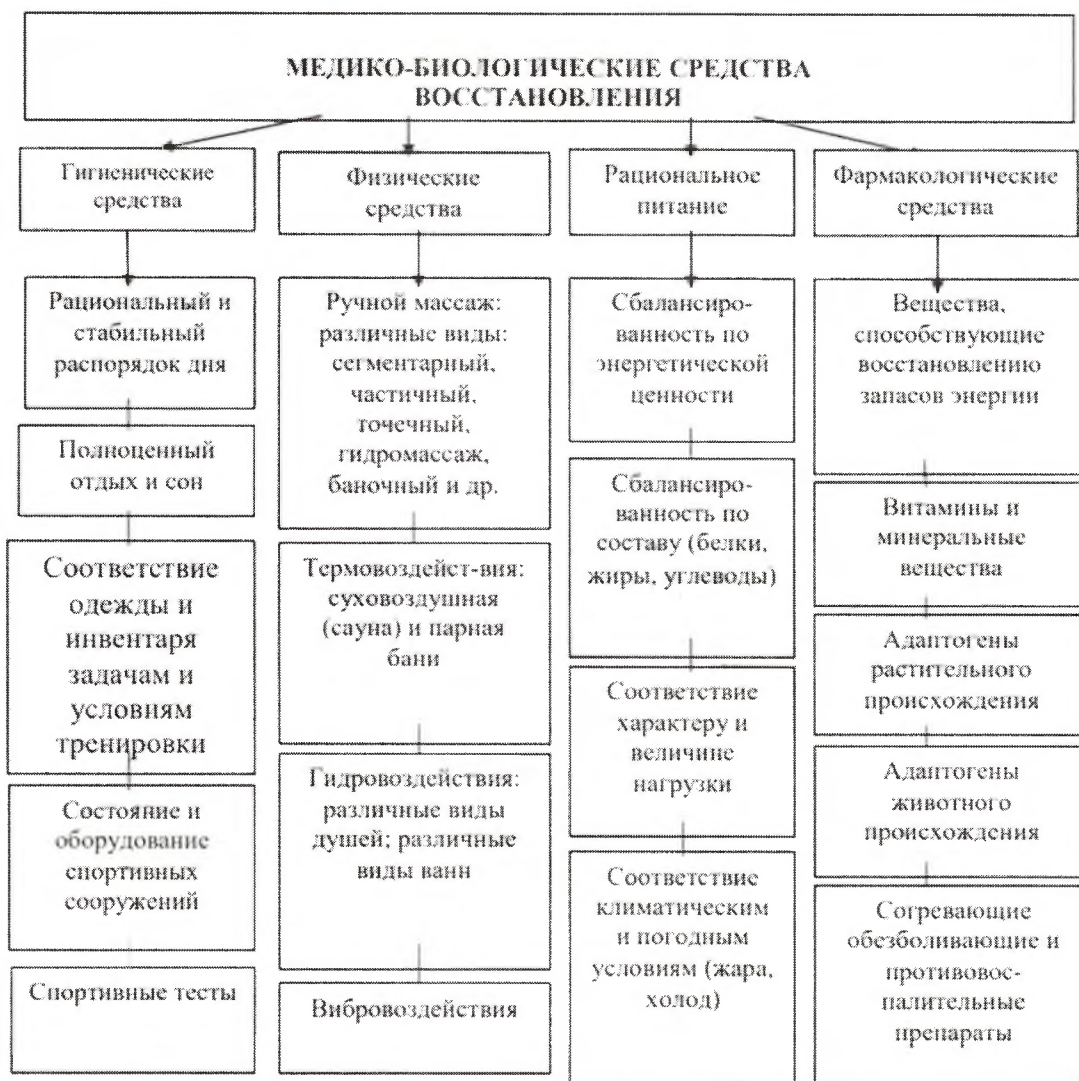
- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия и/или соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Виды восстановительных средств представлен в таблице № 11

таблица № 11



III. Система контроля

3.1. 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:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного

- класса» не реже одного раза в два года;
- 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.

3.2 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

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

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного экзамена.

Перечень тестов и (или) вопросов для каждого этапа спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося, в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются ежегодно локальными актами учреждения перед проведением.

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы- это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной

подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется форме «зачет- не зачет».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, которые включаются в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 12-15.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	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	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
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

Таблица № 13

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
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
3. Уровень спортивной квалификации				
4.				
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»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
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.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	с	не менее	
			11,0	
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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
4. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	7
ii. 5. 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(до одного года, свыше одного года)

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков плавания. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного занятия юные пловцы должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям плавания в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять задания с использованием освоенных элементов плавания. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по плаванию.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки.

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2. Научить техники двух-трех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков, приобретение разносторонней физической подготовленности.

3. Проводить соревнования и упражнения с использованием пройденных элементов плавания. В конце возрастного периода сделать акцент на овладение элементами четырех способов плавания.

4. Совершенствовать навыки плавания спортивными способами, развить общую выносливость (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкость и быстроту движений, разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).

5. Формировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и спорту.

6. Сформировать у пловцов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами плавания.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

1. Техническая и тактическая подготовка.

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения овладение элементами способов плавания.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин.

2. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- погружение в воду и открытие глаз в воде;
- всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнение выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;
- упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании
- выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди.

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- то же, с акцентированным ускоренным проносом руки.
- плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
- то же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки, локоть при этом должен находиться в подчеркнута высоком положении.
- о же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- то же, что и упражнение 10, но с лопаточками;
- плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

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

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

- ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

- плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

- то же с лопатками.

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

- плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

- плавание кролем на спине с «подменой».

- плавание кролем на спине на «сцепление».

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди и на спине /дельфином/

- плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

- плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

- то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

- плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

- плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

- ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

- и.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

- и.п. - руки у бедер, плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

- плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

То же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс

- плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

- то же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

- плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

- стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

- предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

- плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

- предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

- плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

- плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Упражнения для освоения техники стартов

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

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

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

- то же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

- стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

- предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

- стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
- стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Базовая тактика

Обучение начинающих пловцов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

- первый вариант предполагает равномерное преодоление дистанции, при котором скорость практически неизменна от старта до финиша.
- второй - проплывание дистанции со скоростью постоянной в начале и середине дистанции, и ее увеличением на финише.
- третий - скорость в начале дистанции превышает среднедистанционную, затем снижается и остается неизменной до финиша.
- четвертый вариант - скорость выше средней в начале и в конце дистанции и ниже средней в ее середине.
- пятый - связан с равномерным или скачкообразным снижением скорости от начала дистанции к ее окончанию.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап начальной специализации – до трех лет)

На учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков. По окончании годичного цикла юные пловцы обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение обучающихся по стилям плавания и дистанции. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению техники, применять овладение элементами, стартов и поворотов.

Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными учебно-тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию развития специальных, скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Совершенствовать скоростные способности (скорость, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

Основные направления этапа начальной специализации

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.
3. Формирование правильного навыка техники плавательных движений.
4. Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегчённых условиях их движений, развитие быстроты.
5. Развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно не специфическими средствами,
6. Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, л/атлетических кроссов;
7. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Развитие выносливости посредством плавательных упражнений различных зонах интенсивности;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы с помощью специальных упражнений;
- 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 спортсменам;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Техническая подготовка

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Для стиля плавания кролем на груди:

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

2. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.

3. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.

4. Плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя скорость на отрезке.

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

6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.

7. Плавание кролем с полной координации движений в лопатках.

8. Плавание кролем с различной координацией движений - шести-, четырёх- и двух-ударных.

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

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

11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

12. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.

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

14. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

15. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

16. Плавание кролем на груди в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

17. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.

18. Плавание кролем с высокой поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

19. То же, но с движениями ног дельфином.

20. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперёд, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

21. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Для стиля плавания кролем на спине:

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая вверх.

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

3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.

4. То же с лопаточками.

5. Ныряние в длину (6-8 метров) с помощью движений ногами дельфином на спине, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.

6. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.

7. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд).

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

9. Плавание кролем на спине на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая - у бедра. Выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы снова меняется положение рук.

10. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.

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

12. То же, но в момент касания кистей сверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

13. Плавание кролем на спине в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.

14. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчёркнуто длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.

15. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

16. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, движений ногами дельфином.

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

18. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

19. Плавание кролем на спине с полной координации движений в лопатках.

20. Плавание кролем на спине в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), с дополнительными грузами.

Для стиля плавания брасс:

1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.

4. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

7. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

8. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.

9. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

10. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

11. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

12. Ныряние брассом на 10-12 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бёдер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

13. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

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

15. Плавание брассом на растянутом амортизаторе.

16. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт непрерывных движений ногами вниз брассом.

17. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.

18. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперёд) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

19. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами и частично слитному их согласованию.

Для стиля плавания дельфин:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вверху; одна вверху, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука впереди, верхняя – у бедра.

3. То же, но обе руки у бёдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

5. Плавание дельфином в ластах.

6. Нырание в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином.

7. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

8. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

9. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

10. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

12. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

13. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

14. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок правой рукой (левая вытянута вперёд), гребок обеими руками и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

15. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся вытянутой у бедра.

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

17. Плавание дельфином на растянутом амортизаторе.

18. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бёдрами.

19. То же, но с касанием кистями бёдер.

20. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бёдер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

21. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учёта действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью.

Основными вариантам проплывания дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать. Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.

Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап углубленной специализации – свыше трех лет)

Этап углубленной специализации характеризуется снижением с возрастом положительного переноса тренированности с других видов физической деятельности на плавание. Наиболее эффективным средством повышения функциональной подготовленности становится плавание с полной координацией движений.

Данный этап многолетней подготовки приходится собственно пубертатную фазу развития организма юных пловцов, когда половое созревание сопровождается быстрым увеличением мышечной массы, запасов гликогена, повышением уровня секреции адреналина и гормонов половых желез. В это время создаются оптимальные биологические предпосылки для развития анаэробных возможностей, максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств. Наиболее быстрыми темпами должен увеличиваться объем нагрузок для развития силовой выносливости, который к концу этапа достигает своих максимальных значений. Постепенно в тренировку включаются упражнения с предельными усилиями, выполняемые в преодолевающем, уступающем и изокинетическом режимах.

Учитывая гетерохронность физического и функционального развития девочек и мальчиков, особенности и различия сроков полового созревания, содержание этапа углубленной специализации и последовательность решения задач подготовки внутри этапа проводится в соответствии с данными биологическими закономерностями.

Основные направления этапа углубленной специализации

1. Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных потенций).

2. Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования технической и тактической подготовленности.

3. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-6 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два, три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Подвижные игры в воде

Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов спортивного и прикладного плавания, с преодолением препятствий на воде: «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», перетягивание каната в воде, эстафета с транспортировкой партнера и др.;

Основные тренировочные упражнения.

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием с выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения.

3 год спортивной подготовки

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м. кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 600 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

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

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

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

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 46х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6х50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5х200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

4 год спортивной подготовки

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

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 6-8х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6х600 м или 3-4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 300-

400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м дельфин +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 1000 м в виде 8х(75 м дельфин с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8х(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 68х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8х50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 секунд.

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

Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5х200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

5 год спортивной подготовки

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

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и

средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10-х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 10х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 м или 4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 16х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 10х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 10х50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со тарта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 секунд.

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

Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например: 5х400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап совершенствования спортивного мастерства Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе спортивной подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер. Общий объем плавания нарастает. Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей. С каждым годом все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения (по заданию тренера) специальной литературы. В доступной юным спортсменам форме (с учетом возраста и подготовленности спортсменов) рассматриваются следующие темы и вопросы.

1. Физическая культура и спорт в России.

1.1. Значение и место спортивного плавания в российской системе физического воспитания.

2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

2.1. Участие российских пловцов в Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающегося. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности.

4. Гигиенические знания и навыки.

4.1. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

5.1. Содержание врачебного контроля и самоконтроля на всем этапе совершенствования спортивного мастерства. Методика ведения спортивного дневника.

5.2. Создание врачебного контроля и самоконтроля.

5.3. Значение данных врачебно-педагогического, научно-методического обследований для оценки степени готовности спортсмена.

6. Физиологические основы спортивной тренировки.

6.1. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

6.2. Особенности тренировки в юношеском возрасте.

6.3. Основные зоны интенсивности тренировочных нагрузок.

6.4. Утомление и восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

6.5. Особенности кардиодинамики при мышечной работе.

6.6. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

7. Техническая подготовка.

7.1. Понятие о технике плавания. Вариативность и изменчивость техники.

7.2. Зависимость техники от индивидуальных возможностей спортсменов.

8. Морально-волевая подготовка.

8.1. Требования к юному спортсмену в соответствии с моральным кодексом.

8.2. Воспитание волевых качеств – дисциплинированности, настойчивости и упорства.

8.3. Патриотизм, мужество и стойкость российских спортсменов.

8.4. Развитие интеллекта и познавательных способностей.

9. Основы спортивной тренировки.

9.1. Взаимосвязь между физической, технической и психологической подготовкой и единство процесса их совершенствования.

9.2. Понятие о построении макро-, мезо- и микроциклов тренировки.

9.3. Основные средства и методы тренировки.

9.4. Механизмы повышения тренированности в результате освоения нагрузок.

9.5. Понятия о критериях подготовленности пловца, факторы, определяющие спортивный результат.

9.6. Средства и методы восстановления работоспособности

10. Планирование и учет спортивной тренировки.

- 10.1. Основные принципы планирования многолетней, круглогодичной и текущее планирование тренировки.
- 10.2. Учет выполнения индивидуальных тренировочных планов и программ.
- 10.3. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок за год подготовки.
- 11. Правила организации и проведения соревнований.
- 11.1. Система соревнований по плаванию в России. Положения всероссийских, краевых соревнований и спортивных мероприятий.
- 11.2. Об изменениях и дополнениях в правилах соревнований.
- 11.3. Содержание работы членов судейской бригады.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап высшего спортивного мастерства Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 12, расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. Возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план выполнения объемов дополнительной образовательной программы по видам спортивной подготовки заполняется по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тематический план выполнения объемов дополнительной образовательной программы по видам спортивной подготовки заполняется в астрономических часах отдельно за каждый месяц и включает в себя:

- виды спортивной подготовки;
- темы по видам спортивной подготовки;
- объем дополнительной образовательной программы.

Виды спортивной подготовки указываются в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание».

Последовательность тем по видам спортивной подготовки указываются в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Выполнение объемов дополнительной образовательной программы по видам подготовки ведется в целом за месяц, включая периоды основной работы и самостоятельной работы и определяет соотношение времени, отводимого на теоретические и практические учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тематический план выполнения объемов дополнительной образовательной программы по видам спортивной подготовки представлен в Таблице № 16.

Учебно-тематический план

Таблица № 16

Виды спортивной подготовки	Темы по видам спортивной подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Общая физическая подготовка	<i>Укрепление здоровья и всестороннего физического развитие обучающихся Развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.</i>		
		Январь-декабрь	Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, сочетание ходьбы с различными движениями руками;

	различные виды передвижений		ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30 метров т.п.
	Упражнения для рук плечевого пояса	Январь-декабрь	Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.
	Упражнения для туловища и шеи	Январь-декабрь	наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в поднятие прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.
	Акробатические упражнения.	Январь-декабрь	Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках и др.
	Прыжки	Январь-декабрь	прыжки в длину и высоту с места; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.
	подвижные и спортивные игры	Январь-декабрь	игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

Специальная физическая подготовка	<i>Развитие физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины плавания</i> <i>упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.</i> <i>Использование имитационных упражнений - для совершенствования техники плавания</i>		
	Развитие скоростной выносливости	Август-декабрь	упражнения в 1 и 2 зонах мощности и в 5 зоне - при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры) проплывание отрезков 25 м и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15 м, 25 м и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.
	Развитие силы.	Январь-декабрь	Общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.
	Развитие скоростных способностей	Август-декабрь	Упражнения на развитие : - скорости простой и сложной двигательной реакции; - скорости выполнения отдельного движения; - способности к быстрому началу движения; - максимальной частоте (темпа) неотягощенных движений. - максимальной скорости плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. - стабильности времени реакции на стартовый сигнал.
	Развитие гибкости	Январь-декабрь	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты

			туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др
	Развитие координационных способностей	Август-декабрь	используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов.
	Имитационные упражнения	Январь-декабрь	Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.
Техническая подготовка	<i>обучения спортсмена основам техники двигательных действий в плавании Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов</i>		
	Кроль на груди	Январь-март	плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; плавание с опорой о плавательную доску (колобашку) и без опоры
	Кроль на спине	Март-май	плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременными движениями руками, плавание с поднятой одной или двумя руками.
	Брасс	Май-август	плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами с подвижной опорой и без опоры (руки вытянуты вперед; руки у бедер);

			<p>плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;</p> <p>плавание брассом с движением ног баттерфляем (в ластах, без ласт), плавание брассом с переменными или поочередными движениями ног и рук.</p>
	Повороты	ноябрь-декабрь	<p>Овладение техникой поворота кувырком при плавании кролем на груди и на спине;</p> <p>поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем;</p> <p>повороты при переходе со способа: баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.</p>
	Стартовый прыжок	Август-октябрь	<p>стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки, старт из воды при плавании на спине.</p> <p>Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<i>Тактическая подготовка</i>		
		Январь-декабрь	обучении спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.
	<i>Психологическая подготовка</i>		
		Январь-декабрь	формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.
	<i>Теоретическая подготовка</i>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	

	физической культурой и спортом		
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Инструкторская и судейская практика	нет	-	Не предусмотрена
	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</i>		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности		Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.
	Первичное обследование при поступлении	Январь - декабрь	обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений (при поступлении и в течение учебно-тренировочного года)
	Прохождение углубленного медицинского обследования	Июнь, декабрь	

	<i>Тестирование и контроль</i>		
	Текущий контроль	Март, июнь сентябрь	Тестирование в условиях учебно-тренировочного занятия
	Промежуточная аттестация	Ноябрь-декабрь	контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
Участие в спортивных соревнованиях (свыше 1 года обучения)	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Направление на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (начиная со второго года спортивной подготовки)
	Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд)	Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд)	
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>			
Общая физическая подготовка	Основные строевые упражнения на месте и в движении	Январь-декабрь	Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30 метров т.п.
	Основные строевые упражнения на месте и в движении	Январь-декабрь	Основные строевые упражнения на месте и в движении, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки.
	различные виды передвижений	Январь-декабрь	Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

	Кроссовая подготовка		Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 минут
	Прыжки	Январь-декабрь	прыжки в длину и высоту с места; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.
	Упражнения для рук плечевого пояса	Январь-декабрь	Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.
	Упражнения для туловища и шеи	Январь-декабрь	наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.
	Упражнения на расслабление	Январь-декабрь	Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.
	подвижные и спортивные игры	Январь-декабрь	игры и эстафеты, спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол).
	<i>Развитие специальных физических качеств</i>		
	Развитие силовой выносливости	Январь-май	Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции, упражнения с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);

Специальная физическая подготовка			«специальная гимнастика пловца». Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)
	Развитие скоростной выносливости	Март-декабрь	Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. -максимальной частоте (темпу) неотягощенных и отягощенных движений. -максимальной скорости плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. -стабильности времени реакции на стартовый сигнал.
	Развитие специальной гибкости	Январь-декабрь	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном, шейном отделах; круговые движения плечевого пояса
	Имитационные упражнения	Январь-декабрь	Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.
	<i>Освоение и совершенствование спортивной техники</i>		
	Плавание двух-, четырех-, и шести ударным кролем.	Январь-март	с помощью движений одними руками (с поплачком между ног и без него - акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с дыханием: вдох на каждый третий и пятый гребок. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук и туловища

<p>Техническая подготовка</p>			<p>(руки вытянуты вперед; одна вперед, другая - вдоль туловища; обе вдоль туловища, в положении на спине, на груди, на боку). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища. Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Темповое плавание кролем на коротких отрезках с высоко поднятой головой.</p>
	<p>Кроль на спине.</p>	<p>Апрель-июнь</p>	<p>Плавание кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.</p> <p>Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками с поплавком между ног и без него.</p> <p>Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой - правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание - на своевременную передачу гребка с руки на руку).</p>

			<p>Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление.</p> <p>Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.</p>
	Баттерфляй	Июль-сентябрь	<p>Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).</p> <p>Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая - у бедра; обе у бедра).</p> <p>Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра.</p> <p>Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией.</p> <p>Плавание баттерфляем в двуударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.</p> <p>Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)</p> <p>Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.</p>
	Брасс.	Октябрь-декабрь	<p>Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.</p> <p>Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох.</p>

			<p>Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении.</p> <p>Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)</p> <p>Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом</p> <p>Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).</p> <p>Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса.</p> <p>Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса.</p> <p>Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед).</p> <p>Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.</p>
	Старты и повороты	Июнь-декабрь	<p>Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10-15 м со старта под команду на время.</p> <p>Старт при смене этапов в эстафетном плавании.</p> <p>Поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.</p> <p>Поворот кувырком вперед при плавании кролем.</p> <p>Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.</p> <p>Плавание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот</p>
<i>Тактическая подготовка</i>			

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		Январь-декабрь	обучении спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.
	<i>Психологическая подготовка</i>		
		Январь-декабрь	формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.
	<i>Теоретическая подготовка</i>		
	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	Февраль-март	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	апрель-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	инвентарь и экипировка по виду спорта	май	подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	май-декабрь	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности 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.
Терминология, правила вида спорта «плавание»	Январь – март		

Инструкторская и судейская практика	Построение учебно-тренировочного занятия	Январь – март	Овладение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.
	Проведение комплексов физических упражнений	Январь – март	
	Проведение комплексов контрольных упражнений	Апрель – май	
	Проведение учебно-тренировочных занятий	Июнь – август	
	Учебно-тренировочные занятия в условиях самостоятельной подготовки.	Июнь – август	
	Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.	Июнь – август	
	Причины спортивного травматизма	Сентябрь – октябрь	
	Восстановление после физических нагрузок.	Сентябрь-октябрь	
	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК	Ноябрь – декабрь	
	Судейская практика при проведении физкультурных и спортивных соревнований.	Ноябрь - декабрь	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</i>		Комплексное изучение состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений (при поступлении и в течение учебно-тренировочного года)
	Первичное обследование при поступлении	Январь -декабрь	
	Прохождение углубленного медицинского обследования	Июнь, декабрь	

	Прохождение дополнительного обследования после перенесенных заболеваний и травм обучающихся	Январь-декабрь	
<i>Тестирование и контроль</i>			
	Прохождение текущего контроля успеваемости	Январь-декабрь	Подтверждение уровня спортивной квалификации, учет участия соревнованиях, сдача контрольных нормативов
	Промежуточная аттестация	Ноябрь-декабрь	контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
Участие в спортивных соревнованиях	Формирование навыков в соревновательной деятельности	Январь-декабрь	Направление на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.
	Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд)	Январь-декабрь	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивной дисциплины плавания, по которой осуществляется спортивная подготовка - плавание в бассейне с длиной дорожек 50 м.

Особенности осуществления спортивной подготовки по данной спортивной дисциплине учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

В Программу включены следующие стили (способы) плавания:

- вольный стиль - пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции, при этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м после старта или разворота, «любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды»;

- брасс - стиль плавания на груди, когда руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды;

- баттерфляй - 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;

- плавание на спине - стиль плавания, который визуально похож на «кроль» (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеющий следующие отличия — спортсмен плывёт на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в «кроле»;

- комплексное плавание- способ преодоления дистанции, используя поочередно разные стили: сначала «баттерфляй», затем «на спине», затем «брасс», затем «вольный стиль».

В 50-метровых бассейнах проводятся спортивные соревнования на следующих дистанциях (для мужчин и женщин) (Таблица №17):

Таблица № 17

Способы плавания (стили)	Дистанции	
	Мужчины	Женщины
Вольный стиль	50 м, 100 м, 200 м 400 м, 800 м, 1500 м	50 м, 100 м, 200 м 400 м, 800 м
На спине	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Брасс	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Баттерфляй	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Комплексное плавание	200 м, 400 м	200 м, 400 м
Эстафеты:	Мужчины	Женщины
Вольный стиль	4x100 м, 4x200 м	4x100 м, 4x200 м
Комбинированная	4x100 м	4x100 м
Смешанная -вольный стиль	4x100 м	
Смешанная -комбинированная	4x100 м	

Многолетний учебно-тренировочный процесс строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- целевая направленность по отношению к совершенствованию спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп;

-поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

-своевременное начало спортивной специализации

-постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности;

-постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса СФП по отношению к удельному весу ОФП;

-одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

-учет закономерностей возрастного и полового развития.

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 реализуемой спортивной дисциплине.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 18);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

К кадровым условиям реализации программы относятся:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в повышении квалификации 1 раз в 3 года.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК «СШ по водному поло и плаванию» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Современный этап развития системы подготовки спортивного резерва предъявляет особые требования к профессиональному уровню и компетентности тренеров-преподавателей. В настоящее время уже недостаточно просто «знающего», эффективно справляющегося со своими обязанностями специалиста. Сегодня требуется успешный, конкурентоспособный, постоянно самосовершенствующийся профессионал. От качества профессионализма тренеров-преподавателей зависит не только эффективность подготовки спортивного резерва для спорта высших достижений, но и создание престижа конкретной организации и вида спорта.

В контексте профессионального развития тренера-преподавателя спортивной школы, процесс управления представляет собой разнообразные формы взаимодействия между администрацией и тренерами-преподавателями, спортивной школой и органами государственного управления, общественными организациями (федерации по виду спорта, спортивные клубы и т.д.). В результате такого взаимодействия у тренера-преподавателя происходит увеличение массива профессиональных знаний, умений, навыков; мотивирования к самосовершенствованию в течение всей профессиональной деятельности.

Процесс управления профессиональным развитием тренеров-преподавателей направлен на системные изменения профессионально-педагогической деятельности: изменение позиции тренера в отношении саморазвития профессионально-педагогических умений, обеспечивающих эффективность учебно-тренировочной деятельности. Формирование у тренеров-преподавателей потребности в постоянном профессиональном развитии достигается через создание следующих мотивов:

- материальная заинтересованность. Чем большими компетентностями обладает тренер-преподаватель, чем лучше он ориентируется в изменяющейся образовательной ситуации, тем у него больше шансов на достижения, как личных результатов, так и результатов его обучающихся. Любое достижение – это часть стимулирующей оплаты труда;

- реализация себя в профессиональной деятельности как творческой личности. Признание достигнутых результатов в профессиональном сообществе – это стимул к дальнейшему совершенствованию;

- личное развитие, приобретение новой информации. Успех в профессиональной деятельности во многом зависит от уверенности в своем профессиональном мастерстве;

- самоутверждение, достижение социального успеха. Любому тренеру-преподавателю важно признание обучающихся, коллег, родителей, администрации образовательной организации;

- потребность быть в коллективе равных профессионалов, чувствовать поддержку и уважение коллег;

- аттестация – чем больше в межаттестационный период достигнуто результатов, тем проще пройти обязательную аттестацию, повысить свой квалификационный уровень.

Реализацию процесса управления профессиональным развитием тренеров-преподавателей можно разделить на следующие этапы:

1. выявление проблем в профессиональном развитии тренеров-преподавателей; определение потребностей и запросов тренеров-преподавателей на совершенствование профессионального развития; организация семинаров; встреч с ведущими специалистами (заслуженными тренерами).

2. составление индивидуальных образовательных маршрутов для тренеров-преподавателей; создание условий для удовлетворения выявленных образовательных потребностей.

3. оценка эффективности разработанной модели управления профессиональным развитием тренеров-преподавателей; определение перспектив ее дальнейшего развития.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

6.3.1. Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. - 191с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. - 400с
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.:1995
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с
10. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
13. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
14. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г.Минск, 2013.
15. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011.
16. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013

6.3.2. Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru> -
10. <http://www.swimming.ru/>
11. <http://swim-video.ru/>
12. <http://www.sportvisor.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626870

Владелец Трофимова Светлана Юрьевна

Действителен с 17.03.2026 по 17.03.2027