

**Содержание**

1. **Общие положения ……………………………………………………………….. стр. 3**
   1. *Основания для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание»…………………………………………………………………… стр. 3*
   2. *Цели и задачи …………………………………………………………………………. стр.4*
2. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание**» **……………………………………………..*стр. 4***
   1. *Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки………………………………………………………………………………….…стр. 5*
   2. *Объём программы ……………………………………………………………………стр. 5*
   3. *Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………....................стр. 6*
   4. *Годовой учебно-тренировочный план………………………………………….…..стр.9*
   5. *Календарный план воспитательной работы…………………………………....стр.11*
   6. *План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и*

*борьбу с ним………………………………………………………………………………....стр.14*

* 1. *Планы инструкторской и судейской практики………………………………....стр.17*
  2. *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств………………………………………………………………..…..стр.19*

1. **Система контроля*…………………...…………………………………………… стр.21***
   1. *Требования к результатам прохождения Программы…………………………стр.21*
   2. *Оценка результатов освоения Программы……………………………………….стр.22*
   3. *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации………………….….стр.23*
2. **Рабочая программа………………………………………………………………. стр.34**
   1. *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…………………………………………………………..…..стр.34*
   2. *Учебно-тематический план………………………………………………………….стр. 70*
3. **Особенности осуществления спортивной подготовки  
   по отдельным спортивным дисциплинам**……………………………………...стр. 75
4. **Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки…………………………………………… стр. 76**

* 1. *Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки…………………………………………………………………… ……………….стр. 76*
  2. *Кадровые условия реализации Программы………………………………………стр. 78*
  3. *Информационно-методические условия реализации Программы……….….стр. 79*

**I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Костромы «Спортивная школа №6» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования города Костромы «Спортивная школа №6» с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённой приказом Минспорта России от 20.12.2022 №1284, а также следующих нормативных актов:

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

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

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации 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) выполнять 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее-НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ).

1.2. Целью Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

**Плавание** – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связан с трудовой деятельностью отдельных профессий.

**Существенными** **особенностями плавания,**отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

– нахождение тела в воде;

– горизонтальное положение тела;

– тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Спортивная дисциплина вида спорта плавание включает в себя следующие способы: «вольный стиль», «на спине», «брасс», «баттерфляй», «открытая вода».

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и  50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), на спине  (100, 200 м), брасс  (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м). Комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков  дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом на спине, брасс, вольный стиль), эстафетное плавание и плавание на открытой воде (мужчины и женщины 10 км).

Вид спорта «плавание»характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами.

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

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

* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.
  1. **Объем Программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | |
| До года | Свыше года | До трёх лет | | | Свыше трёх лет | |  |  |  |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Количество  часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 |

В зависимости от этапа подготовки и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

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

**Учебно-тренировочные занятия**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) обучения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | | - | | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | | 14 | | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | | 14 | | 18 |
| 2.2. | Восстановительные 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 | | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборов) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в планы Костромской области и города Костромы, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

**Спортивные соревнования**

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 направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Костромской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Костромы и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Виды и объем соревновательной деятельности**

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными Всероссийской федерацией плавания, правилами вида спорта «плавание», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

**Работа по индивидуальным планам**

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

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды  подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | |
| До года | Свыше года | До трёх лет | | | Свыше трёх лет | |  |  |  |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4- й | 5- й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | | | 3 | | 4 | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 15-30 | | 12-24 | | | | | 7-14 | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 176 | 214 | 280 | 280 | 320 | 274 | 300 | 197 | 217 | 236 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 62 | 98 | 168 | 168 | 199 | 265 | 282 | 425 | 468 | 512 |
| 3 | Участие в спортивных мероприятиях | - | 6 | 18 | 18 | 28 | 84 | 94 | 125 | 138 | 150 |
| 4 | Техническая подготовка | 54 | 72 | 106 | 106 | 126 | 150 | 186 | 198 | 217 | 237 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 14 | 14 | 10 | 8 | 14 | 10 | 12 | 12 |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 14 | 15 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | 4 | 4 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10 | Судейская практика | - | - | 4 | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 14 | 14 | 15 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 8 | 16 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; * воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | **Здоровьесберегающая деятельность** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:   * формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); * осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:   * формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием видом спорта «плавание»; * обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; * знание и соблюдение основ спортивного питания; * формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях по виду спорта «плавание»; | В течение года |
|  | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:   * формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка ~~(~~воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Костромской области)  Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | февраль |
| 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| 9 декабря – День Героев Отечества | декабрь |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 3.5. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)  Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |
| 4 | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

* 1. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и**

**борьбу с ним**

Допингом в спорте признаётся нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных лекций для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое обучение;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещённой субстанции или её метаболизмов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещённой субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, илим назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительство не регулирует соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов честной борьбы, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Содержание мероприятия | Сроки  проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа) | 1 раз в год | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. |
| Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа) | 1 раз в год |
| Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина) | 1 раз в год |
| Гигиена спортсмена | 1 раз в год |
| Формирование критического отношения к допингу (беседа) | 1 раз в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Учебно-тренировочный этап | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена. |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год |
| Поощрение соблюдения принципа честной спортивной борьбы в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | В течении этапа подготовки |
| Формирование критического отношения к допингу (беседа) | 1-2 раза в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1 раз в год | На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен обязан знать ранее пройденный материал и выполнять антидопинговые правила. Кроме этого, получить знания об организациях и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте. |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1-2 раза в год |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год |
| Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) | 1 раз в год |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающихся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибки при выполнении упражнений занимающихся;

Для получения звания «судья по спорту» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- знать Правила по виду спорта «плавание»;

- уметь пользоваться приборами и средствами измерений времени (секундомером);

- уметь заполнить карточку дисквалификации.

- уметь судить соревнования в качестве судьи на поворотах.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской практики:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;

- уметь определить и исправить ошибки при выполнении упражнений занимающихся;

- уметь провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь руководить группой юных пловцов на соревнованиях.

Для получения звания «судья по спорту» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение о соревнованиях для проведения первенства спортивной школы по плаванию;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать а судействе контрольных занятий по плаванию, спартакиад школы совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи (на повороте, хронометриста, при участниках).

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

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной  подготовки | Мероприятия | Сроки  проведения | Рекомендации по проведению |
| Учебно-  тренировочный этап | Инструкторская практика | | |
| Теоретические  занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивно терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| Судейская практика | | |
| Теоретические  занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта «плавание», умению решать  ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию судьи «юный спортивный судья» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Инструкторская практика | | |
| Теоретические  занятия | В течение года | Научить обучающихся углублённым знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| Судейская практика | | |
| Теоретические  занятия | В течение года | Углублённое изучение правил вида спорта «плавание», умение решать сложные ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение)

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;

- разнообразие средств и методов учебно-тренировочных занятий;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;

Физиологические средства:

- душ: тёплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолет;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж.

Комплексное использование средств в полном объёме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовке является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

и применения восстановительных средств

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

**III. Система контроля**

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1. 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 «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

* 1. **Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающихся по причине болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки не соответствует требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

* 1. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

**Приёмные нормативы для зачисления**

**в группы начальной подготовки до года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики | Баллы |
| **Нормативы общей физической подготовки** | | | |
| Бег 30 м. | Более 7,1 – 0 баллов  7,1 – 1 балл | Более 6,9 – 0 баллов  6,9 – 1 балл | 0-1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | менее 4 – 0 баллов  4 – 1 балл | менее 7 – 0 баллов  7 – 1 балл | 0-1 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении. Выполнить ниже уровня возвышения технически правильно. | менее 3 – 0 баллов  +3 – 1 балл | менее 1 – 0 баллов  +1 – 1 балл | 0-1 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | менее 105 – 0 баллов  105 – 1 балл | менее 110 – 0 баллов  110 – 1 балл | 0-1 |
| **Нормативы специальной физической подготовки** | | | |
| Плавание (вольный стиль) 50 м. | Без учёта времени | Без учёта времени | 0-1 |
| Челночный бег 3 \* 10 м. | Более 10,6 – 0 баллов  10,6 – 1 балл | Более 10,1 – 0 баллов  10,1 – 1 балл | 0-1 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. | Менее 3,0 – 0 баллов  3,0 – 1 балл | Менее 3,5 – 0 баллов  3,5 – 1 балл | 0-1 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад одновременно (не менее 1 раза) (ширина хвата в см.) не более | 0 баллов- 51 см и более.  1 балл - 50 см и менее. | 0 баллов- 51 см и более.  1 балл - 50 см и менее. | 0-1 |

**Дополнительные нормативы, учитываемые при равном количестве баллов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики | Баллы |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Поднимание корпуса из положения лёжа на спине (за 30 с.) | менее 10 раз - 0 баллов  11 раз-1 балл  15 раз-2 балла  20 раз-3 балла  25 раз – 4 балла | менее 10 раз - 0 баллов  11 раз-1 балл  15 раз-2 балла  20 раз-3 балла  25 раз – 4 балла | 0-4 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Упражнение в воде: «Звезда» на груди 10 с. | Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся на поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся на поверхности воды | 2 балла |
| Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | 1 балл |
| Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | 0 баллов |
| Упражнение в воде: «Звезда» на спине 10 с. | Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды | 2 балла |
| Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | 1 балл |
| Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | 0 баллов |
| Упражнение в воде: Скольжение (м.) | 2 м.-1 балл  3 м. - 2 балла  4 м. – 3 балла  5 м. – 4 балла  6 м. – 5 баллов | 2 м.-1 балл  3 м. - 2 балла  4 м. – 3 балла  5 м. – 4 балла  6 м. – 5 баллов | 0-5 баллов |
| Упражнение в воде: Проплывание с доской 15 м. (оценивается работа ног) | Без учёта времени | Без учёта времени | 0-1 балл |
| Проплывание 25 м. способом кроль на груди | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | 4 балла |
| Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 15 м. | Проплывание дистанции 15 м. | 1 балл |
| Проплывание 25 м. способом кроль на спине | Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | 4 балла |
| Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок. | Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 15 м. | Проплывание дистанции 15 м. | 1 балл |
| **Примечание:**  При зачислении в группу начальной подготовки первого года обучения учитываются антропометрические данные ребёнка, которые высчитываются по формуле:  **ИМТ=m(кг.)/рост (м2)**, избыток массы тела для мальчиков = 17,9, для девочек = 17,8  ИМТ - индекс массы тела, m-масса тела (кг), | | | |

На этап начальной подготовки зачисляются дети, набравшие наибольшее количество баллов. Выполнение основных нормативов общей и специальной физической подготовки является обязательным условием для зачисления претендента на этап начальной подготовки, согласно Федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

\*По решению приёмной комиссии может быть начислен один дополнительный балл за качественное выполнение любого из упражнений.

**Контрольно-переводные нормативы для перевода**

**в группы начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | Баллы |
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| Бег 30 м. | Более 6,5 – 0 баллов  6,5 – 1 балл  6,4 – 2 балла  6,3 – 3 балла | Более 6,8 – 0 баллов  6,8 – 1 балл  6,7 – 2 балла  6,6 – 3 балла | 0-3 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | менее 10 – 0 баллов  10 – 1 балл  11 – 2 балла  15 – 3 балла  20 - 4 балла | менее 5 – 0 баллов  5 – 1 балл  6 – 2 балла  10 – 3 балла  15– 4 балла | 0-4 балл |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | менее 4 – 0 баллов  +4 – 1 балл  +6 – 2 балла  +8 – 3 балла | менее 5 – 0 баллов  +5 – 1 балл  +7 – 2 балла  +9 – 3 балла | 0-3 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Менее 120 – 0 баллов  120 см – 1 балл  130 – 2 балла  140 - 3 балла  160 – 4 балла | Менее 110 – 0 баллов  110 см – 1 балл  120 - 2 балла  130 – 3 балла  150– 4 балла | 0-4 балл |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| Проплывание 50 м. вольный стиль | Без учёта времени | Без учёта времени | 0-1 балл |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,8 – 1 балл  9,5 – 2 балла  8,9 – 3 балла | 10,3 – 1 балл  10,0 – 2 балла  9,5 – 3 балла | 0-3 балл |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 4,0 – 1 балл  4,5 – 2 балла  5,0 – 3 балла | 3,5 – 1 балл  4,0 – 2 балла  4,5 - 3 балла | 0-3 балл |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата 50 см.) | Менее 3 раз - 0 баллов  3 раза и более – 1 балл | Менее 3 раз - 0 баллов  3 раза и более – 1 балл | 0-1 балл |
| Техническая подготовка (учитывается при равном количестве баллов) | | | |
| Дополнительные нормативы учитываемые при равном количестве баллов | | | |
| Проплывание дистанции 100 м. комплексное плавание. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | 3 балла |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | 2 балла |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | 1 балла |
| Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | 0 баллов |
| Проплывание дистанции 100 м. по выбору любым стилем Преодолеть технически правильно. | Проплывание дистанции за время соответствующее 3 юношескому разряду, согласно действующей таблице ЕВСК. | Проплывание дистанции за время соответствующее 3 юношескому разряду, согласно действующей таблице ЕВСК. | 0-1 балл |

ПРИМЕЧАНИЕ:

- на следующий этап подготовки учащиеся переводятся согласно количеству набранных баллов (от большего к меньшему). не менее 16 баллов.

- если количество детей, сдавших контрольно-переводные нормативы, превышает количество мест в группе, то предпочтение отдается детям, набравшим большее количество баллов в нормативах по технической подготовке (упражнения в воде).

- при равном количестве баллов у детей решение о переводе принимает педагогический совет.

**Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации**

**(спортивные разряды) для зачисления и перевода на**

**учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

**(юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения | | | | | | | | | | | |
| 1-й | | 2-й | | 3-й | | 4-й | | | 5-й | | баллы |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,3  9,0  8,9  8,7 | | 9,3  8,9  8,7  8,5 | | 9,3  8,7  8,5  8,3 | | 9,3  8,5  8,3  8,0 | | | 9,3  8,3  8,0  7,9 | | 0-4 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 140  145  150  160 | | 140  150  160  170 | | 140  160  170  180 | | 140  170  180  190 | | | 140  180  190  200 | | 0-4 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 13  20  25  30 | | 13  25  30  35 | | 13  30  35  40 | | 13  35  40  45 | | | 13  40  45  50 | | 0-4 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +4  +4,5  +5  +6 | | +4  +5  +6  +7 | | +4  +6  +7  +8 | | +4  +7  +8  +9 | | | +4  +8  +9  +11 | | 0-4 |
| Бег на дистанцию - 1000 м, | 5,50  5,30  5,00  5,10 | 5,50  5,00  5,10  5,00 | | | 5,50  5,10  5,00  4,50 | | | 5,50  5,00  4,50  4,30 | | 5,50  4,50  4,30  4,20 | | 0-4 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более (не менее 3-х раз) | 60  55  50 | | 60  55  50 | | 60  55  50 | | 60  55  50 | | | 60  55  50 | | 0-3 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее | 4,0  4,2  4,4  4,6 | | 4,0  4,4  4,6  4,8 | | 4,0  4,6  4,8  5,0 | | 4,0  4,8  5,0  5,3 | | | 4,0  5,0  5,3  5,5 | | 0-4 |
| Скольжение | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | | 7 | | 0-1 |
| Дополнительные нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.) | 42 | | 44 | | 46 | | 48 | | | 50 | | 0-1 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | | 6 | | 7 | | 9 | | | 10 | | 0-1 |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди | Преодолеть технически правильно, без остановки | | - | | - | | - | | | - | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание, Соблюдение техники плавания | 4,0 | | 3,30 | 3,00 | | | 2,50 | | | | 2,40 | 0-1 |
| Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди | - | | 15,00 | 13,30 | | | 12,00 | | | | 11,20 | 0-1 |
| Теория | | | | | | | | | | | |  |
| Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренным для данного этапа (форма контроля устанавливается тренером) | Зачёт/не зачёт | | | | | | | | | | | - |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | | | | | | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | 3 юн. | | 3 юн.- 2 юн. | | | 2 юн.-1 юн. | | | 3-2 | | 2-1 | - |

**Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на**

**учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

**(девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | | баллы |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,5  9,4  9,4  9,3 | 9,5  9,4  9,3  9,2 | 9,5  9,3  9,2  9,1 | 9,5  9,2  9,1  9,0 | 9,5  9,1  9,0  8,8 | | 0-4 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 130  135  140  150 | 130  140  150  155 | 130  150  155  160 | 130  155  160  165 | 130  160  165  175 | | 0-4 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 7  8  9  10 | 7  8  9  10 | 7  9  10  11 | 7  10  11  13 | 7  11  13  15 | | 0-4 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +5  +6  +7  +9 | +5  +7  +9  +10 | +5  +9  +10  +11 | +5  +10  +11  +13 | +5  +11  +13  +15 | | 0-4 |
| Бег на дистанцию - 1000 м. | 6,20  6,10  6,00  5,40 | 6,20  6,00  5,40  5,30 | 6,20  5,40  5,30  5,10 | 6,20  5,30  5,10  5,00 | 6,20  5,10  5,00  4,50 | | 0-4 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более ( не менее 3-х раз) | 60  55  50 | 60  55  50 | 60  55  50 | 60  55  50 | 60  55  50 | | 0-4 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 3,5  3,6  3,8  4,0 | 3,5  3,8  4,0  4,1 | 3,5  4,0  4,1  4,3 | 3,5  4,1  4,3  4,5 | 3,5  4,3  4,5  5,0 | | 0-4 |
| Скольжение | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 0-1 |
| Дополнительные нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| Подтягивание из виса на низкой/высокой перекладине | 13/2 | 15/4 | 17/6 | 18/8 | 20/10 | | 0-1 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.) | 40 | 42 | 45 | 47 | 50 | | 0-1 |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди | Преодолеть технически правильно, без остановки | - | - | - | - | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание, Соблюдение техники плавания | 4,30 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 2,50 | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди | - | 15,00 | 13,50 | 12,30 | 11,30 | | 0-1 |
| Теория | | | | | | |  |
| Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренным для данного этапа (форма контроля устанавливается тренером) | | Зачёт/не зачёт | | | | | - |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | 3 юн. | 3 юн.- 2 юн. | 2 юн.-1 юн. | 3-2 | | 2-1 | - |

**Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации**

**(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

**(юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее | 5,3  7,0  10,0 | 5,3  8,0  10,0 | 5,3  9,0  10,0 | 0-3 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,90  2,00  2,10 | 1,90  2,10  2,20 | 1,90  2,20  2,30 | 0-3 |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 8,0 | 8,0 | 8,0 | 0-1 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 8  9  10 | 8  10  12 | 8  10  14 | 0-3 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +9  +10  +11 | +9  +10  +11 | +9  +10  +11 | 0-3 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад 50 см. (ширина хвата в см.) не менее 5 раз | 5 | 5 | 5 | 0-1 |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | 45  50  55 | 45  55  60 | 45  60  65 | 0-3 |
| Бег на дистанцию 2000 м, | 9,20 | 9,20 | 9,20 | 0-1 |
| Скольжение | 6,7  7,0  7,5 | 6,7  7,5  8,0 | 6,7  8,0  9,0 | 0-3 |
| Техническая подготовка | | | |  |
| Техническая программа | Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена | | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 400 м. комплексное плавание | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | 3 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | 2 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | 1 |
| Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | 0 |
| 400 м. комплексное плавание | 5,45 | 5,20 | 5,05 | 1 |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС | КМС | КМС | |

**Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации**

**(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 4,5  6,0  7,0 | 4,5  6,0  8,0 | 4,5  8,0  9,0 | 0-3 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,65  1,70  1,80 | 1,65  1,80  190 | 1,65  190  2,00 | 0-3 |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 0-1 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +13  +14  +15 | +13  +15  +16 | +13  +17  +20 | 0-3 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад 50 см. (ширина хвата в см.) не более | 5 | 5 | 5 | 0-3 |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | 35  40  45 | 35  45  50 | 35  50  55 | 0-1 |
| Бег на дистанцию: (ТГ-1)-2000 м, | 10,40 | 10,40 | 10,40 | 0-3 |
| Скольжение | 7,0  7,5  8,0 | 7,0  8,0  8,5 | 7,0  8,5  9,0 | 0-1 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 15  18  20 | 15  20  25 | 15  23  30 | 0-3 |
| Техническая подготовка | | | | |
| Техническая программа | Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена | | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 400 м. комплексное плавание | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | 3 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | 2 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | 1 |
| Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | 0 |
| 400 м. комплексное плавание | 6,23 | 6,00 | 5,40 | 1 |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | |
| Спортивный разряд на  избранной дистанции | КМС | КМС | КМС | - |

**VI. Рабочая программа**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки осуществляется на основе:

- строгой преемственности задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонного возрастания объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки;

- непрерывного совершенствования спортивной техники;

- неуклонного соблюдения принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;

- правильного планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществления как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации рассчитан на 52 недели, включая самостоятельную подготовку продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

**Этап начальной подготовки (НП).** Учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю  физическую и функциональной подготовку, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, овладение основами техники выполнения физических упражнений; работа с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки; обучение и освоение технических элементов и навыков плавания спортивными способами и последующее их совершенствование, теоретическая подготовка, воспитательная работа, выявление задатков и способностей детей; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Всестороннее развитие физических качеств обучающихся, с учётом сенситивных периодов развития двигательных качеств,        а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения учебно-тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На учебно-тренировочном этапе параллельно повышается уровень общей физической подготовленности, уровень функциональных возможностей с постепенным  включением  средств с элементами специальной физической подготовки, с последующим их увеличением и дальнейшим расширением арсенала технико - тактических навыков и приемов. При этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на учебно-тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма. На учебно-тренировочном этапе идёт дальнейшее совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации, инструкторская и судейская практика. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ**). На данном этапе сохраняется структура учебно-тренировочного этапа. Основным принципом является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Подготовка направлена на совершенствование техники; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**Виды подготовки**

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида спорта мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП становится условным так как, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приёмам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приёмами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и учебно-тренировочных занятий, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы обучающихся. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», принимать участие в судействе соревнований.

Целью многолетней подготовки юных спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений. В соответствии с биологическими закономерностями роста и развития организма многолетняя спортивная подготовка подразделяется на этапы, каждый из которых имеет свои педагогические задачи. Начальные этапы выполняют задачи формирования функциональной базы и специализированных спортивно-технических навыков, укреплению здоровья обучающихся и привитию им интереса к занятиям спортом. Последующие этапы многолетней подготовки направлены на создание устойчивой мотивации на достижение высот спортивного мастерства через упорные систематические учебно-тренировочные занятия, на доведение специализированных технических навыков до высшей степени совершенства. Для определения содержания многолетней спортивной подготовки учитываются специфические особенности плавания, как вида спорта, в том числе факторы, лимитирующие спортивные достижения; возрастные закономерности роста и развития детей и подростков, тренировочный эффект различных средств и методов подготовки на изменение темпов прироста двигательных способностей в различном возрасте.

Для организации учебно-тренировочный процесса обучающихся необходимо знать особенности развития организма. С точки зрения организации учебно-тренировочного процесса юных пловцов, выделяют четыре периода роста и развития:

- позднее детство (6-9 лет девочки, 7-10 мальчики);

- препубертатный (9-12 лет девочки, 11-14 лет мальчики);

- пубертатный (12-14 лет девочки, 14-16 лет мальчики);

- постпубертатный (14-16 лет девочки, 16-18 лет мальчики).

*Период позднего детства*

Для позднего детства характерно медленное увеличение размеров тела и прироста физических качеств. Зато быстро развиваются двигательные отделы центральной нервной системы, что делает этот период весьма плодотворным для обучения двигательныи действиям и основам спортивной техники. В это время практически отсутствуют различия в уровне физического развития и спортивных результатов между мальчиками и девочками.

*Препубертатный период развития*

Препубертатный период протекает при доминирующем регуляторном влиянии человеческого гормона роста и характеризуется ускоренным ростом продольных размеров тела, мышечной массы, размеров и массы внутренних органов. Во время препубертатного периода происходит, так называемый «скачок роста», когда темпы увеличения длины тела превышают 8-10 см в год. Пик роста имеет значительные индивидуальные и межполовые различия. У девочек он наблюдается в среднем на 2 года раньше, чем у мальчиков – между 11 и 12 годами, у мальчиков между 13 и 14 годами. Большинство скелетных размеров и размеров внутренних органов повторяют динамику прироста длины тела. Примерно через 1 год после ростового скачка имеет место «скачок массы тела» (12-13 лет для девочек и 14-15 лет для мальчиков) и вскоре после этого они вступают в пубертатный период – период полового созревания, который сопровождается высокими темпами функционального развития мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

*Пубертатный период*

Резкое увеличение секреции гормонов половых желез наряду с быстрым половым созреванием вызывает ускоренный рост мышечной массы, повышение уровня секреции адреналина и норадреналина, запасов мышечного гликогена. Создаются благоприятные предпосылки для развития анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, локальной мышечной выносливости и скоростной силы. Примерно через 1-2 года после пика прироста массы тела отмечается пик прироста максимальной силы, взрывной и скоростной силы (девочки – 13-15 лет, мальчики – 15-17 лет).

*Постпубертатный период*

Этот период характеризуется быстрым снижением темпов роста и функционального развития у представителей обоего пола. В постпубертатном периоде развития устанавливаются максимальные различия между мужчинами и женщинами по длине тела, пропорциям, мышечной массе и силе.

Таким образом, для оптимального развития аэробной и анаэробной выносливости, максимальной силы и мощности, гибкости и других физических качеств юных пловцов необходимо учитывать биологический возраст обучающихся и задавать соответствующие ему акценты в тренировочных нагрузках.

**Влияние физических качеств на результативность в плавании**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**Средства и методы развития физических качеств**

**Развитие выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности до 25-30с. Поэтому, V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брассистки преодоление 50 м за 45с будет нагрузкой IV зоны.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зона | Направленность тренировочного воздействия | Педагогическая классификация |
| V  IV  III  II  I | Смешанная алактатно-гликолитическая  Гликолитическая анаэробная  Смешанная аэробно-анаэробная  Преимущественно аэробная  Аэробная | Развитие скорости  Скоростная выносливость  Выносливость к работе  гликолитического анаэробного характера  Базовая выносливость -2  Базовая выносливость-1 |

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневиков и стайеров (800 и 1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

При определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки(классификация тренировочных упражнений в плавании)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зоны | Предельное время работы | Пульсовой режим | Уровень молочной кислоты, моль/л | Примерная длина дистанции, м |
| V  IV  III  II  I | Менее 30с  0,5-4,5 мин  4,5-15 мин  15 – 30 мин  Более 30 мин | Пульс не учитывается  4  3  2  1-2 | Не учитывается  9 и более  6 – 8  4-5  Менее 4 | 10 – 50  50 – 400  400 – 1200  1200 – 2000  Более 2000 |

Средние значения ЧСС (уд./мин.) для пульсовых режимов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет |  | Пульсовые | режимы |  |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 9-11  12-13  14-15 | 155-170  150-160  140-150 | 170-185  160-170  150-165 | 185-200  170-190  165-185 | Свыше 200  Свыше 190  Свыше 185 |

Краткая характеристика упражнений

**V зона** (*смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).*

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактаной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

**IV зона** *(гликолитическая анаэробная направленность воздействия).*

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 х (4-6 х 100) с инт. 5-15с, 1-3 х (4 х 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин. Для средневиков и спринтеров это серии типа 1-2 х (3-4 х 100), или 4-8 х 50с с инт. 5-15 с, 1-5 х (4 х 25) с инт. 5-10с, 2-4 х (4 х 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50 – 200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

**III зона** (*смешанная аэробная- анаэробная направленность воздействия).*

Работа продолжительностью от 4 до 15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно – аэробную (от 4 до 8 минут) и аэробно – анаэробную (8-15 минут). За выносливостью к работе такого рода закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средства развития БВ-2 – кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно – интервальных упражнений 2-6 х (300 – 600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200 – 800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25 – 200 м.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 х 100м в виде: 3х100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 х 100 с инт. 60-70% + 1х 200м с инт. 70-75% + 3 х 100 с инт.70-80% + 3 х 100 с инт. 80-85% + 3 х 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК, а также удержание и некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в 111 пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

**II зона** *(преимущественно аэробная направленность воздействия).*

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше**.** Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут.

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1 и 11 пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно- дистационный метод и переменно- дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах 1 и 11. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брасом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног и рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-1, БВ-2).

**I зона** *(аэробная направленность воздействия).*

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3х часов и более), т.к. ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время- в качестве компенсаторного плавания. Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. С возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов и должны изменяться средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

**Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому термин «силовые способности» объединяет все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей слабо взаимосвязаны, что требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

*Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений*

4 режима работы мышц:

-изометрический (статический);

-изотонический;

-изокинетический;

-метод переменных сопротивлений.

*Изометрический режим.*Для развития максимальной статической силы применяются подходы по 5-12с, для развития статической выносливости – 15-40с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

*Изотонический режим.*Постоянная величина отягощения. Две разновидности: концентрический (упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.)

Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании.

*Изокинетический режим* ***–*** режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «мини-Джи» или «Биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;

- возможность задавать скорость движений в очень широком диапазоне;

-большое количество возможных вариантов упражнений;

-малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

*Режим переменных сопротивлений.*Используются тренажеры типа «Наутилус». Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают максимальное растяжение мышц.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: **общую и специальную.**

*Общая силовая подготовка.*

*Задачи:*

- гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;

- укрепление мышечно-связочного аппарата;

- устранение недостатков в развитии мышц.

*Средства и методы развития специальной силы.*

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные («Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

**Развитие скоростных способностей (быстроты)**

Под скоростными способностями (быстротой) понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнить двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

- сложность простой и сложной двигательной реакции;

- скорость выполнения отдельного движения;

- способность к быстрому началу движения;

- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Упражнение способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. Длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60с.

1. 4-6 х (10-15м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60с.
2. 3-4 х 50м (15м с максимальной скоростью, 35м –компенсаторно).
3. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
4. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
5. Стартовые прыжки из разных исходных положений с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
6. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
7. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10 – 25 м.

**Развитие гибкости**

Гибкостью(подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость подразделяют на *активную* и *пассивную*. *Активную* гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. *Пассивная* подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. После силовых упражнений растяжение мышц и сухожилий снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводится ежедневно по 30-45 мин.; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводится 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном , тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе , малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах, позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров есть пловцы с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости следует начинать с активных и активно-пассивных упражнений.

**Развитие координационных способностей**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. В подготовке пловцов для развития ловкости 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 создают общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

**на этапе начальной подготовки**

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2 года.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Максимальная численность группы определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках учебно-тренировочного процесса. Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков учебно-тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки также используются круговая тренировка и эстафеты. Программный материал для этапа начальной подготовки представляется в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Для практического раздела программы на этапе начальной подготовки устанавливаются следующие мероприятия: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.

**Содержание практических занятий в группах начальной подготовки до года обучения**

Общая и специальная физическая подготовка.

- Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук ( в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носах, чередование бега с ходьбой и т.д.

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

Техническая подготовка.

- Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- Передвижение по дну (в малой чаше бассейна) шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

- Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

- Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

- Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

- Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

- Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Поезд в тоннеле», «Коршуны и осьминоги», «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

- 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.

- Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

- Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

- Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

- Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Обучающиеся, успешно освоившие программу этапа начального подготовки до года обучения, переводятся в группу начальной подготовки свыше года обучения.

**Содержание практических занятий в группах свыше года обучения**

Учебно-тренировочные занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

Общая и специальная физическая подготовка.

- 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, ходьба в приседе и полу-приседе, 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 по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

- Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. 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 в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

- Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; 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 растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; 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.

- Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

- Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

- Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

- Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): 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, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

- Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Техническая подготовка

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; 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.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

- Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и другие.

**П Л А Н – К О Н С П Е К Т**

**учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки**

учебно-тренировочного занятия по \_\_\_\_\_\_ плаванию\_\_\_\_\_

тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек

Начало учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ окончание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общая продолжительность учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_90 минут\_\_\_\_\_\_

Методы организации учебно-тренировочного занятия \_\_\_групповой\_\_\_

Методы учебно-тренировочного занятия \_\_\_словесный, наглядный\_\_\_\_

Технические средства обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи:

1. Образовательная. Разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания). Ознакомление со скольжениями.
2. Воспитательная. Выносливость.
3. Оздоровительная. Укрепление ССС.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| Вводно-подготовительная часть занятия (на суше)  Построение, расчёт по порядку, объяснение задач учебно-тренировочного занятия.  Общая физическая подготовка:   1. Передвижение шагом и бегом; 2. Ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различными положениями рук; 3. Общеразвивающие упражнения.   Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперёд (голова между руками), кисти рук соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде). | 45мин.  5 мин.  20 мин.  20 мин. | Вести подсчёт, чёткость выполнения, следить за осанкой. |
| Основная часть занятия (в воде)  Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.  Упражнения для освоения с водой:   1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперёд, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»). 2. Ходьба, бег вперёд и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положение кистей). 3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. 4. Стоя в наклоне вперёд (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов с непродолжительной задержкой дыхания. 5. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов. 6. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна. 7. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду. 8. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу («водолазы»). 9. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги. 10. Упражнение «звёздочка» на груди. 11. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги. 12. Упражнение «звёздочка» на спине. 13. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги. 14. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звёздочка» в положении на груди. 15. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперёд (без доски и с доской в руках). 16. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперёд; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперёд руках. 17. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз. | 35 мин. | Вести подсчёт, чёткость выполнения. |
| Заключительная часть занятия  Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», Пятнашки с поплавком и др.)  Построение, подведение итогов | 10 мин. |  |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Группы учебно- тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из числа обучающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по видам спортивной подготовки. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов. Продолжительность этапа обучения- 5 лет.

Для практического раздела программы на учебно-тренировочном этапе устанавливаются следующие мероприятия: совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки, психологической подготовки, соревновательной подготовки, инструкторской и судейской практики.

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на данном этапе являются:

- развитие аэробных возможностей с помощью средств общей физической подготовки (бег, лыжный бег и т.д.), постепенное увеличение объёма плавания и длины тренировочных отрезков, большого объёма плавания по элементам;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировочных занятиях;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка;

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

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом данный этап считается наиболее важным для развития аэробных способностей обучающихся. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объёма плавательной подготовки, а также широкое использование общей физической подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и региональных соревнований.

Планирование подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тре­нировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями со­ставляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;

- базовые (общеподготовительные);

- контрольно-подготовительные (специально подготовительные и модельные);

- подводящие;

- восстановительные;

- соревновательные;

- ударные.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодичного, годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**В подготовительном периоде** спортивная подготовка пловцов строится на ос­нове упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это пред­полагает широкое использование разнообразных вспомогательных и спе­циально-подготовительных упражнений, в значительной мере прибли­женных к общеподготовительным. На последующих стадиях подгото­вительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, прибли­женных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподго­товительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подго­товленности спортсмена, увеличение возможностей основных функцио­нальных систем его организма, развитие необходимых спортивно-техничес­ких и психических качеств. На этом этапе закладывается фун­дамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много вре­мени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного перио­да тренировка направлена на повышение специальной работоспособнос­ти, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревно­вательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе пред­посылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное мес­то в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализиро­ванным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

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

1. Совершенствование качественных осо­бенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как ос­новы повышения скоростных возможностей;

2. Выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальней­шее повышение уровня специальной подготовленности и возможно бо­лее полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подгото­вительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко приме­няются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отлич­ные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непос­редственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она стро­ится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы:

- функциональное состояние плов­ца и уровень его подготовленности,

- устойчивость соревновательной техники,

- текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный ха­рактер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом об­щих положений: не следует добиваться даль­нейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности** в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различ­ные варианты построения переходного периода, предполагающие сочета­ние активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим сум­марным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уро­вень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предше­ствовавшего года.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются

**Содержание практических занятий**

**в учебно-тренировочных группах до трёх лет обучения**

Учебный год на тренировочном этапе до трёх лет обучения может составлять два-три макроцикла.

Основной особенностью учебно-тренировочных занятий в первом макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырёх спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырёх спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Общая физическая подготовка

Прикладные упражнения.

- Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

- Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

- Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

- Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

- Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову.

- Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений):

- Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться т выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

- Упражнения с партнером

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно выплняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

- Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

- Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

- Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше.

- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

- Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

- Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

- Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 минут.

Техническая подготовка

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

Упражнения для освоения спортивной техники

1-й, 2-й и 3-й годы обучения

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-,и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). 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 и т.д. 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). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

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

Кроль на спине. Плавание шестиударным 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.

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).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). 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). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется..

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

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

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной 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.

Плавание двухударным слитным баттерфляем в 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)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом

мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. 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. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

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

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).

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

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

На учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения (1-й год обучения):

- Равномерно-дистанционный метод: преодолевание с умеренной интенсивностью дистанций до 400м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50м.); до 600м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

- Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин; 2х300м или 400м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2мин; «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м брасс + 200м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

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

- Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25м или 6-8х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1ю15-1.30 во время плавания по 100м).

- Эстафетное плавание по 10-12,5м (поперек бассейна), 25 и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

- Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25м, отдых 1 мин. ( по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75м+25м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

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

На учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения (2-й год обучения):

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

- Повторно-дистанционный метод: 5-6х200м комплексного плавания, отдых 30-60сек; 3-4х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600м или 2х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300м комплексное плавание + 200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

- Переменное плавание, типа 600м в воде 6х(25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100м) в виде 4х (75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами).

- Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50м и 2.10-2.30 во время плавания по 100м).

- Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются; 4х15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4х25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75м со старта + 25м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

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

На учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения (3-й год обучения):

- Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000м кролем, дл 120м на спине и брассом, до 800м комплексного плавания (смена способов через 25; 50; 100м) до 600м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50м.

- Повторно-дистанционный метод: 6-8х200м комплексного плавания, отдых 30-60 сек , 4-6х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.; 3-4х600м или 2-3х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400м комплексное плавание + 200м кроль +100м на спине + 50м баттерфляй + 400м кроль + 200м брасс + 100м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин ( в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности Ш уровня).

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

- Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10сек (способы плавания чередуются); 10х100м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50м и 2.00 во время плавания по 100м).

- Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6х25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек. 4-6х50м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта + 25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

- Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5х200м к/плавание, отдых 30 сек. интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

Психологическая подготовка.

Проведение бесед, лекций, объяснений особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение предсоревновательному поведению. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступать (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контроль пульса. Выполнение упражнений на чувство времени, приём контрастного душа, прослушивание спокойной музыки для релаксации и т.д.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Обучающиеся учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять определённые функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

**Содержание практических занятий в учебно-тренировочных группах**

**свыше трёх лет обучения**

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели и может включать (2 недели учебных занятий на зимних учебно-тренировочных сборах и 4-6 недель на летних).Учебный год на тренировочном этапе свыше трёх лет обучения 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. Например, для мальчиков 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: зимне-весенний – 17 недель, весенне-летний – 10 недель, осенне-зимний 19 недель. Для девочек 4-го года обучения: зимне-весенний – 20 недель, весенне-летний – 6 недель, осенне-зимний – 19 недель.

Общая физическая подготовка

Прикладные упражнения.

- Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

- Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

- Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

- Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

- Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову.

- Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика:

- Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться т выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

- Упражнения с партнером

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно выплняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

- Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

-Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

- Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

- Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

- Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

- Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью до 40-60 минут.

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет обучения 4-й и 5-й годы обучения используется:

- Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000м кролем, до 1500м на спине и брассом, до 800м комплексное плавание (смена способов через 25; 50 и 100м), до 400м баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50м и 100м) и без чередования.

- Повторно-дистанционный метод типа: 8-10х200м комплексное плавание, отдых 30-60сек; 6-8х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6х600м или 3-4х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2мин; «горки» в виде 300-400м к/плавание + 200-300м брасс + 100-150м баттерфляй + 200м на спине + 300-400м кроль – все с отдыхом 1мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

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

- Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 20х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30сек. (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50м и 1.50 во время плавания по 100мкролем).

- Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60сек (способы плавания чередуются); 6-8х25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30сек; 4-8х50м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта +25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек.

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

- Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100м. 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): 5х200м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

Психологическая подготовка.

Проведение бесед, лекций. Контроль пульса. Выполнение упражнений на чувство времени, приём контрастного душа, прослушивание спокойной музыки для релаксации.

В случае предстартовой апатии – выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксёрский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая ритмичная музыка.

Инструкторская и судейская практика

Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов. Приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных мероприятий.

**П Л А Н – К О Н С П Е К Т**

**учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

учебно-тренировочного занятия по \_\_\_\_\_\_ плаванию\_\_\_\_\_

тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек

Начало учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ окончание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общая продолжительность учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_135 минут\_

Методы организации учебно-тренировочного занятия \_\_\_групповой\_\_\_

Методы учебно-тренировочного занятия словесный, наглядный \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Технические средства обучения \_\_\_доски, лопатки, трубки

Задачи:

1. Образовательная. Научить удерживать темп основной дистанции на различных отрезках
2. Воспитательная. Воспитание морально-волевых качеств, выносливость, силовая выносливость.
3. Оздоровительная. Укрепление ССС, ОДА, дыхательной системы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| Вводно-подготовительная часть занятия (на суше)  Построение, расчёт по порядку, объяснение задач учебно-тренировочного занятия.  Общая физическая подготовка:   1. Передвижение шагом и бегом; 2. Ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различными положениями рук; 3. Общеразвивающие упражнения; 4. Упражнения на гибкость; 5. Упражнения на координацию. | 45мин.  10 мин.  35мин. | Вести подсчёт, чёткость выполнения, следить за осанкой, дистанцией. |
| Основная часть занятия (в воде)   1. Плавание с помощью рук в лопатках; 2. Плавание с помощью ног с доской и в ластах; 3. Выполнение плавательных упражнений. 4. Проплывание серий отрезков по 100м., 50 м., 75 м. поддерживая темп основной дистанции. 5. Плавание вольным стилем с трубкой при помощи ног. | 85 мин.  400м.  400м.  400м.  5х100м.  6х75м.  10х50м.  400м. | Вести подсчёт, интенсивность |
| Заключительная часть занятия   1. Дыхательные упражнения; 2. Скольжение в воде.   Подведение итогов | 5 мин. |  |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

**Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из числа обучающихся, успешно прошедших учебно-тренировочный этап и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка осуществляется на основании индивидуальных планов.

Для практического раздела программы на этапе совершенствования спортивного мастерства устанавливаются следующие мероприятия: выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Учебно-тренировочные занятия на данном этапе должны обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирование устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса на данном этапе принимает индивидуальный характер. Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В учебно-тренировочные занятия включаются упражнения с отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению этапа подготовки увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Основными задачами спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);

- дальнейшее совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Общая физическая подготовка

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года - до 1 часа в чередовании с ходьбой, 2-го и 3-го года – до1,5 часов);

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабления.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1.Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2.Ведение баскетбольного мяча ударами об пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука полностью расслабились.

3.Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4.Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5.Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 сек. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6.Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7.Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 сек, затем расслабить и «уронить».

8.Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить»сначала предплечье, затем плечо.

9.Напрячь мышцы шеи на 4-6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10.И.п.- о.с.:1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса; пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11.И.п.- сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем:1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12.И.п.- о.с.:1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13.И.п.-о.с.:1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти;

4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14.И.п.-о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метания, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приемов и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Лыжная подготовка.

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 2-х-3-х часов постепенно увеличивающееся до 8-10 км у девочек и 13-15 км у мальчиков.

Специальная физическая подготовка

- Имитационные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

- Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

- Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами.

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

Техническая подготовка

Окончательный выбор специализации, подготовка пловцов чётко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

Совершенствование техники избранного стиля плавания.

На данном этапе происходит быстрый рост объёмов нагрузки, он происходит в основном за счёт наращивания объёмов во 2-й зоне. Эти нагрузки составляют от 47 до 50% от суммарных величин. С каждым годом всё более дифференцируется структура нагрузок в зависимости от специализации: у спринтеров наибольший прирост в 4-й и 5-й зонах, и в конце этапа доля этих нагрузок доходит, соответственно, до 6,3 и 2,0% соответственно. Смешанные аэробно-анаэробные заметно нарастают – до 26,3% у спринтеров и 29,3% у стайеров на третьем году обучения на данном этапе. Малоинтенсивные, чисто аэробные нагрузки (1-я зона) составляют 16-20%.

Психологическая подготовка.

Проведение индивидуальных бесед. Контроль пульса. Выполнение упражнений на чувство времени, приём контрастного душа, прослушивание спокойной музыки для релаксации. Аутогенная тренировка, самостоятельно, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя, мышечная релаксация, интересный разнообразный досуг, создание благоприятного психологического климата. Применение ранее изученных способов настроя перед стартами.

Инструкторская и судейская практика

Проведение обучающимися учебно-тренировочных занятий с младшими группами под руководством тренера-преподавателя, руководство обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя. Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, составление Положения о проведении спортивного соревнования.

**П Л А Н – К О Н С П Е К Т**

**учебно-тренировочного занятия на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

учебно-тренировочного занятия по \_\_\_\_\_\_ плаванию\_\_\_\_\_

тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек

Начало учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ окончание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общая продолжительность учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_180 минут\_

Методы организации учебно-тренировочного занятия \_\_\_групповой\_\_\_

Методы учебно-тренировочного занятия словесный, наглядный \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Технические средства обучения \_\_\_доски, лопатки, трубки

Задачи:

1. Образовательная. Совершенствование исполнения упражнений с помощью плавательных средств для достижения наилучших результатов в технике плавания.
2. Воспитательная. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся и их стремления разить эти качества.
3. Оздоровительная. Укрепление ССС, ОДА, дыхательной системы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| Вводно-подготовительная часть занятия (на суше)  Построение, объяснение задач занятия.  Общая и специальная физическая подготовка:   1. Разновидности ходьбы и бега: 2. Комплекс ОРУ; 3. Упражнения на развитие силы рук:   - отжимания  - подтягивания  - работа с резиной  - работа на тренажёрах.  4) Упражнения на развитие гибкости;  5) Упражнения на дыхание. | 45мин. | Вести подсчёт, чёткость выполнения. |
| Основная часть занятия (в воде)   1. Разминка: различные способы плавания 2. Плавание основным способом с помощью ног, используя доску и ласты 3. Плавание на руках основным способом, используя лопатки разных размеров 4. Плавание основным способом, используя лопатки | 115 мин.  1500м.  3х200м.  5х200м.  4х25м.  12х50м.  6х100м. | Мягкое плавание, в ровном темпе  Следить за правильностью положения доски и работой ног, правильностью гребка руками, не проваливать кисть и локоть. Правильное положение тела в воде, сохранение наилучшего продвижения обучающегося вперёд. |
| Заключительная часть занятия   1. Мягкое плавание на восстановление дыхания и пульсовых показателей; 2. Мягкое скольжение   Подведение итогов занятия. | 20 мин.  800м. | Проверка пульсовых показателей |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

**4.2. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной  подготовки | Темы по теоретической  подготовке | Объём  времени в  год  (минут) | Срок  проведения | Краткое содержание |
| Этап  начальной  подготовки | Всего на этапе начальной  Подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения | 600/720 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 60/60 | сентябрь | Зарождение развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр. |
| Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 60/60 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 60/60 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 60/60 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 80/120 | 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 «плавание» | 140/210 | май | Понятие о технических элементах вида спорта «плавание». Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | 40/50 | 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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание». |
| Режим дня и питание обучающихся | 50/50 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «плавание» | 50/50 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения: | 480/840 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 30/60 | 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 | 30/60 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 30/60 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 30/60 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся | 100/170 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «плавание». | 120/210 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/90 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «плавание» | 20/40 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «плавание», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/90 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  |  |  |  |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 600/720 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. | 30/30 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «плавание». |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 60/90 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся | 60/60 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 120/210 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 210/230 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результвты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120/100 | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки  
по отдельным спортивным дисциплинам**

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Костромской области по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже всероссийского уровня.

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

* 1. **Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают:**

- наличие плавательного бассейна 25м;

- наличие тренировочных спортивных залов;

- 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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

- обеспечение спортивной экипировкой:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 2 | Гидрокостюм стартовый (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Купальник женский | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7 | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 11 | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 12 | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

- 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.

* 1. **Кадровые условия реализации Программы.**

**Укомплектованность Организации 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, 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 Организации:**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), профессиональным стандартом «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ. Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определённые в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

* 1. **Информационно-методические условия реализации Программы.**

-«Плавание»: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва –М Советский спорт, 2004. -216 с под редакцией(Программа подготовлена

авторским коллективом кафедры теории и методики спортивного и синхронного

плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского

государственного университета физической культуры, спорта и туризма в составе:

А.А. Кашкин, профессор, доктор педагогических наук; О.И. Попов, профессор,

доктор педагогических наук;В.В. Смирнов, доцент, кандидат педагогических

наук.Рецензент: Т.М. Абсалямов, профессор, доктор педагогических наук.);

Алёшин Г.П. Техника спортивного плавания

Андронов О.В., Подкопаева О.В. Организация учебно-тренировочной работы со

студентами высших учебных заведений, специализирующихся в плавании.

Методические указания. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. — 15 с.

Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Гриф МО РФ, Серия: Высшее образование,

Издательство: Академия, 2003

Булгакова Н.Ж. Плавание. Серия: Первые шаги, Издательство: АСТ Харвест Астрель,

2005

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь — плавание. М.: ACT, Астрель, 2002. — 160 с. —

(Серия: Первые шаги в спорте).

Велитченко В.К. Как научиться плавать. М.: Терра-Спорт, 2000. — 96 с.

Викулов А.Д. Плавание. Учебник. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 368 с.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -2-е изд.,перераб. и доп. -296 с.:ил.

Дрюэт Дж. Мэйсон П. Плавание.Серия: Спорт для начинающих, Издательство:

Астрель АСТ, 2002.

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Закорко О.Е., Черябкин Л.В., Царева Л.В. Плавание как составная часть учебного

процесса по дисциплине Физическая культура для студентов неспециализированных

вузов. Учебное пособие. – Хабаровск: ДВГУПС, 2012. – 144 с.

Зациорский В. М. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981

Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых

упражнений в воде. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в

бассейнах и открытых водоемах. Учебное пособие. — Мн.: Белполиграф, 2001. — 124

с.

Иванова М.И., Шкурдода Б.А. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях

на суше. Спб.: ГОУВПО СПБГТУРП, 2009. — 20 с.