

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО
ПЛАВАНИЮ
ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004

Возраст для зачисления: от 7 лет.

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

г. Южно-Сахалинск, 2023 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
 МАУ ДО «СШ по плаванию
 г. Южно-Сахалинска»
 Протокол № 01
 от « 19 » 04 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО «СШ по
 плаванию г. Южно-Сахалинска»
 Завязкина Е.И.
 Приказ № 94-к
 от 19 04 2023 года


Авторы программы:

- Брижак Светлана Владиславовна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска»
- Баранникова Яна Валерьевна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска»

Программа предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска».

В Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание», примерные планы-графики учебно-тренировочного процесса на каждый год освоения программы, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и учебно-тренировочных занятий разной направленности. Программа раскрывает содержание воспитательной работы, антидопинговых мероприятий, систему контрольно-переводных нормативов и требований для осуществления перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

В Программе определена общая последовательность изучения материала, что позволит тренерскому составу МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска» придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1. Общие положения	5
1.2. Характеристика вида спорта «плавание»	5
1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	6
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы.....	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1. Требования к результатам освоения Программы	25
3.1.1. На этапе начальной подготовки:.....	25
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	25
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	25
3.2. Виды контроля	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	27
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ	44
4.1. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки.	44
4.1.1. Этап начальной подготовки (до года)	44
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (до трех лет).....	46
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	46
4.2. Примерный программный материал для теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	51

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	52
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	53
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2. Кадровые условия реализации программы	55
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	55
6.3.1. Информационное обеспечение программы.....	55
6.3.2. Методическое обеспечение программы	56
6.3.2.1. Структура годового цикла	56
6.3.2.2. Типы и задачи мезоциклов.....	58
6.3.2.3. Планирование годового цикла на этапе начальной подготовки	59
6.3.2.4. Планирование годового цикла на учебно-тренировочном этапе	60
6.3.2.5. Планирование годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	62
6.3.2.6. Обязанности тренеров по проведению учебно-тренировочных занятий, обеспечение безопасности на учебно-тренировочном занятии в бассейне	62
6.3.2.7. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	64
6.3.2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	65

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Приказа Минспорта России от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и внутренних нормативных документов.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам «вольный стиль», «на спине», «басс», «баттерфляй» и «комплексное плавание», «эстафета» по виду спорта «плавание» в МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска» (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

1.2. Характеристика вида спорта «плавание»

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание входит в программу Олимпийских игр.

Способы спортивного плавания:

Вольный стиль. Являет собой вид плавания на груди, при котором обучающийся совершает гребки то правой, то левой рукой, вместе с этим поднимая и опуская ноги. При этом лицо обучающегося находится в воде, и он лишь иногда захватывает воздух, поднимая ее между гребками.

Плавание на спине. Плавание на спине – этот вид плавания иногда называют «перевернутый кроль». Движения в данном случае аналогичны, но взмахи производятся прямыми руками, и из положения «на спине».

Брасс. Брасс, представляет собой стиль плавания на груди, в ходе которого обучающийся выполняет симметричные, одновременные движения рук и ног. Это самый древний и самый медленный вид плавания. Благодаря низкой энергозатратности этот стиль позволяет преодолевать большие расстояния.

Баттерфляй (дельфин). Баттерфляй, являет собой стиль плавания на груди, в ходе которого обучающийся выполняет симметричные, одновременные гребки правой и левой рукой. Это – самый энергозатратный стиль, который требует высокого показателя выносливости и точности исполнения.

Комплексное плавание и эстафетное плавание. В комплексном плавании обучающийся преодолевает дистанцию четырьмя способами, меняя их после прохождения каждой четверти дистанции в следующей очередности: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль. Завершение каждой четверти дистанции должно производиться по правилам финиша данного способа плавания. В комбинированной эстафете обучающиеся преодолевают дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: на спине, брассом,

баттерфляем, вольным стилем. Каждый участник эстафеты должен финишировать в соответствии с правилами данного способа плавания.

Способы плавания, дистанции, программа и характер соревнований. В плавании проводятся соревнования и регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способам и дистанциям:

- вольный стиль - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- на спине - 50, 100, 200 м;
- брасс - 50, 100, 200 м;
- баттерфляй - 50, 100, 200 м;
- комплексное плавание - 100 (только в бассейне 25 м), 200, 400 м;
- эстафета вольным стилем - 4x100, 4x200 м;
- комбинированная эстафета - 4x100 м

1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Цель Программы

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи Программы

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по виду спорта «плавание»;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта «плавание»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку спортивного резерва и кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и Сахалинской области.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, приемных и контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

– четкую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов на этапах подготовки и направлены на:

этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;

этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Программа представляет собой многолетний процесс спортивной подготовки и включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по Программе представлены в таблице 2.

Таблица 2

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

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте от 7 лет, желающие заниматься плаванием, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного медицинского разрешения врача о возможности заниматься избранным видом спорта.

Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года.

При приеме детей в спортивную школу, Учреждение проводит индивидуальный отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Правилами приема обучающихся в МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска».

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и плаванием в частности; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие основных физических качеств; достижение высокого уровня здоровья, необходимого для подготовки к общественно-полезной деятельности; вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, освоение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы освоения, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе состав обучающихся формируется на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической подготовке, а также при присвоении обучающимся спортивных разрядов в соответствии с нормами и требованиями единой всероссийской классификации: «третий юношеский спортивный разряд», «второй

юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Возраст для зачисления обучающихся на этап – от 9 лет.

Учебно-тренировочный этап подготовки состоит из пяти этапов, каждый из которых решает свои определенные задачи.

Задачи подготовки спортсменов 1-го года (УТЭ-1):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств занимающегося характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов 2-го года (УТЭ-2):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств занимающегося характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки спортсменов 3-го года (УТЭ-3):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
 - развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
 - развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
 - выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.
- Задачи подготовки спортсменов 4-го-5-го годов (УТЭ-4, УТЭ-5):
- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
 - развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
 - совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
 - развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
 - воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
 - развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены при наличии у них спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта России» в возрастных группах 12 лет и старше.

Продолжительность этапа – 3 года.

На данном этапе предусматривается решение следующих задач:

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- освоение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Объем Программы рассчитывается исходя из длительности учебно-тренировочных занятий, для каждого этапа спортивной подготовки имеет свое часовое недельное и годовое значение в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- *групповые теоретические занятия* в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями;

- *практические занятия* в соответствии с требованиями программы для каждой группы. Могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные);

- *спортивные соревнования и мероприятия*. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МО «Город Южно-Сахалинск» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» представлены в таблице 4.

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.

Таблица 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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

- **учебно-тренировочные мероприятия** - специальные тренировочные мероприятия, тренировочные сборы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, представленных в таблице 5.

Таблица 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ 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 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	-	14	18

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
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 Сахалинской области	-	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	

- *инструкторская и судейская практика;*
- *медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;*

- *тестирование и контрольно-переводные нормативы;*
- *самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам* - работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на учебно-тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация учебно-тренировочного процесса по Программе осуществляется в течение всего года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно

самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия утверждается в астрономических часах (1 час – 60 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес общей физической подготовки сокращается, а объем часов специальной физической, технико-тактической подготовки – увеличивается. Увеличивается также объем соревновательной нагрузки в годичном цикле.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	56%	50%	45%	32%	18%
2.	Специальная физическая подготовка	18%	25%	27%	30%	40%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2%	4%	10%	14%
4.	Техническая подготовка	18%	16%	16%	18%	18%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6%	5%	3%	4%	4%

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2%	3%	2%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2%	2%	3%	3%	4%

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	16	20
		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	131	156	281	266	187
2.	Специальная физическая подготовка	42	78	168	250	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	25	83	145
4.	Техническая подготовка	42	50	100	150	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	16	19	33	42
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	25	21
7.	Медицинские, медико-биологические,	5	6	19	25	42

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

Годовой план тренера-преподавателя разрабатывается тренером-преподавателем ежегодно на основании годового учебно-тренировочного плана в срок не позднее чем за 10 дней до начала учебно-тренировочного года.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 8) составляется на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>- формирование навыков наставничества;</p> <p>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе</p>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной</p>	В течение года

	<p>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)</p>	подготовки	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>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</p>	В течение года

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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 принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Таблица 7.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс

			«Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
Этап совершенствования спортивного мастерства	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в Учреждении.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этой задачи начинается на учебно-тренировочном этапе подготовки и продолжается на всех последующих этапах.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «плавание» терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 12.

Таблица 12

План инструкторской судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях в качестве судьи. 2. Ведение протокола соревнований на внутришкольных, муниципальных соревнованиях. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки

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

Медицинское обследование

Этап начальной подготовки: дополнительные комплексные медицинские обследования не проводятся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым учебно-тренировочным занятием;
- этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря.
- углубленное медицинское обследование (УМО) в условиях ГБУЗ «Сахалинский областной врачебно-физкультурный диспансер» не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога/гинеколога (по назначению);
- функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год (по назначению).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым учебно-тренировочным занятием;
- этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря.
- углубленное медицинское обследование (УМО) в условиях ГБУЗ «Сахалинский областной врачебно-физкультурный диспансер» не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога/гинеколога;
- функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Восстановительные мероприятия на всех этапах спортивной подготовки:

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психологическую сферу обучающегося.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно разделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями и или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства:

- рациональное питание;
- физиотерапевтические средства;
- фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж;
- сауна, парная, бани;
- гидропроцедуры;
- электропроцедуры.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам освоения Программы

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований МО «Город Южно-Сахалинска» на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Сахалинской области, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) «Мастер спорта России».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Виды контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах спортивной подготовки является обязательным.

Цель контроля – обеспечить оптимальность воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Виды контроля: текущий, промежуточная аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебно-тренировочного года (один раз в год) с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся и осуществления перевода обучающихся на следующий этап или год освоения программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) (проходной балл – «средний» и «выше среднего»), разрядных требований по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Система нормативов последовательно охватывает весь период прохождения спортивной подготовки в Учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от года/этапа подготовки.

Основными критериями оценки степени освоения Программы занимающихся является комплекс мероприятий, состоящий из промежуточной аттестаций по итогам учебно-тренировочного года, и промежуточная аттестация по итогам этапа спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Средний балл:

- 5,0 - 4,5 - высокий уровень физической подготовки
- 4,4 - 4,0 - выше среднего
- 3,9 - 3,4 - средний уровень физической подготовки
- 3,3 – 2,6 - ниже среднего
- 2,5 и ниже - низкий уровень физической подготовки

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,90	7,10
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			10,10	10,60
2.2	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,50	3,00
2.3	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание	Кол-во раз	не менее	
			1	

	прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		
2.4	Плавание	Дистанция 50 м без учета времени	

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м	М	6,90	7,100	7,3	7,50	7,70	7,90
	Д	7,10	7,30	7,50	7,70	7,90	8,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	7	6	5	4	3	2
	Д	4	3	2	1	-	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+1	Касание ладонью	Касание пальцами	-	-	0
	Д	+3					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	110	105	100	95	90	85
	Д	105	100	95	90	85	80
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	М	10,10	10,30	10,50	10,70	10,90	11,10
	Д	10,60	10,80	11,0	11,2	11,40	11,60
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	М	3,50	3,30	3,100	2,90	2,70	2,50
	Д	3,00	2,8	2,60	2,40	2,20	2,00
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. Выполняется с помощью тренера-преподавателя)	М	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
Плавание 50 м	М	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						

Для зачисления необходимо показать «средний» и «выше среднего» уровень физической подготовленности.

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более
			6,50 6,80
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее
			10 5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			120 110
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более
			9,80 10,30
2.2	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее
			4,00 3,50
2.3	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее
			3
2.4	Плавание	Дистанция 50 м без учета времени	

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м	М	6,50	6,70	6,90	7,10	7,30	7,50
	Д	6,80	7,00	7,20	7,40	7,60	7,80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	10	9	8	7	6	5
	Д	5	4	3	2	1	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+4	+3	+2	Касание ладонями	Касание пальцами	-
	Д	+5	+4	+3			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	120	115	110	105	100	95
	Д	110	105	100	95	90	85
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	М	9,80	10,00	10,20	10,40	10,60	10,80
	Д	10,30	10,50	10,70	10,90	11,10	11,30
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	М	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50
	Д	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00

И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера-преподавателя)	М	3	2	1	-	-	0
	Д						
Плавание 50 м	М	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						

Для зачисления, перевода необходимо показать «средний и выше» уровень физической подготовленности.

Таблица 15

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

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

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	5,50	5,70	5,90	6,10	6,30	6,50
	Д	6,20	6,40	6,60	6,80	7,00	7,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	13	12	11	10	9	8
	Д	7	6	5	4	3	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+4	+3	+2	Касание ладонями (+1)	Касание пальцами (0)	-
	Д	+5	+4	+3			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	140	135	130	125	120	115
	Д	130	125	120	115	110	105
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	Ю	9,30	9,50	9,70	9,90	10,10	10,30
	Д	9,50	9,70	9,90	10,10	10,30	10,50
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50
	Д	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера-преподавателя)	Ю						
	Д	3	2	1	0	0	0
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	7,000	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50
	Д	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50

Для перевода, зачисления в учебно-тренировочную группу первого года обучения необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности и выполнить разрядные требования.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			15	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,00	9,50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			6,00	4,50
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			9,00	8,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

Критерии оценки:

Упражнение	Оценка
------------	--------

	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	5,30	5,50	5,80	6,10	6,30	6,50
	Д	6,00	6,30	6,50	6,80	7,00	7,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	15	12	10	9	7	5
	Д	9	7	6	4	3	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+6	+4	+2	Касание ладонями (+1)	Касание пальцами (0)	-
	Д	+8	+6	+4			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	145	140	135	125	120	115
	Д	135	130	125	115	110	105
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	Ю	9,00	9,50	9,70	9,90	10,10	10,30
	Д	9,50	9,70	9,90	10,10	10,30	10,50
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	6,00	4,00	3,00	2,50	2,00	1,50
	Д	4,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера-преподавателя)	Ю	3	2	1	0	0	0
	Д						
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	9,00	7,00	6,00	5,50	5,00	4,50
	Д	8,00	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00

Для перевода, зачисления в учебно-тренировочную группу второго года обучения необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности выполнить разрядные требования.

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			18	10

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,00	5,00
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			10,00	9,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	5,00	5,50	5,70	6,00	6,30	6,50
	Д	5,40	5,50	6,0	6,3	6,6	7,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	18	15	10	8	7	5
	Д	10	9	7	5	3	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+8	+6	+4	Касание ладонями (+2)	Касание пальцами (0)	-6
	Д	+5	+4	+3			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	150	140	130	125	120	115
	Д	145	140	135	125	110	105

Бег челночный 3*10 м с высокого старта	Ю	8,70	8,90	9,20	9,50	10,00	10,50
	Д	9,0	9,50	10,00	10,50	11,00	11,50
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	7,0	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50
	Д	5,0	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера-преподавателя)	Ю						
	Д	3	2	1	0	0	0
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	6,50
	Д	9,00	8,50	7,00	6,50	6,00	5,50

Для перевода, зачисления в учебно-тренировочную группу третьего года обучения необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности выполнить разрядные требования.

Таблица 18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,80	5,00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			20	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+15
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,00	8,50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			8,00	6,50
2.2.			не менее	

	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			10,00	9,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	4,80	5,00	5,40	5,60	6,00	6,50
	Д	5,00	5,30	5,70	6,00	6,30	7,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	20	17	15	13	10	7
	Д	15	13	11	9	7	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+10	+7	+4	Касание ладонями (+2)	Касание пальцами (0)	-
	Д	+15	+10	+6			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	170	165	160	150	140	120
	Д	160	155	145	140	130	125
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	Ю	8,00	8,70	9,00	9,20	9,60	10,00
	Д	8,50	8,90	9,20	9,60	10,00	10,60
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	8,00	7,50	7,00	6,50	5,50	4,00
	Д	6,50	6,00	5,50	5,00	4,00	3,00
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера-преподавателя)	Ю						
	Д	3	2	1	0	0	0

И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	6,50
	Д	9,00	8,50	7,00	6,50	6,00	5,50

Для перевода, зачисления в учебно-тренировочную группу четвертого года обучения необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности выполнить разрядные требования.

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,60	4.80
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			20	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+15
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,60	8,00
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			8,00	7,00
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			10,00	9,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	4,60	4,80	5,00	5,60	6,00	6,50
	Д	4,80	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	20	17	15	13	10	7
	Д	15	13	11	9	7	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+10	+7	+4	Касание ладонями (+2)	Касание пальцами (0)	0
	Д	+15	+4	+3			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	180	170	160	150	140	120
	Д	170	165	155	145	130	125
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	Ю	8,00	8,70	9,00	9,20	9,60	10,00
	Д	8,50	8,90	9,20	9,60	10,00	10,60
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	8,00	7,00	7,50	6,50	5,50	4,00
	Д	7,00	6,00	5,50	5,00	4,00	3,00
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера-преподавателя)	Ю	3	2	1	0	0	0
	Д						
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	6,50
	Д	9,00	8,50	7,00	6,50	6,00	5,50

Для перевода, зачисления в учебно-тренировочную группу пятого года обучения необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности выполнить разрядные требования".

Таблица 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/	девушки/

			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,00	9,00
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,30	4,50
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,70	7,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 2000 м	М	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20
	Ж	10,40	10,20	10,00	9,80	9,60	9,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине	М	8	7	6	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ж	15	14	13	12	11	10
	М	+9	+7	+5	+3	+1	0

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ж	+13	+11	+9	+7	+5	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	190	185	180	175	170	165
	Ж	165	160	155	150	145	140
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	М	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00
	Ж	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	М	5,30	5,10	4,90	4,70	4,50	4,30
	Ж	4,50	4,30	4,10	3,90	3,70	3,50
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера-преподавателя)	М						
	Ж	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	М	45	40	35	30	25	20
	Ж	35	30	25	20	15	10
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	М	6,70	6,50	6,30	6,10	5,90	5,70
	Ж	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20	6,00

Особые условия:

В группы на 1-ый год этапа совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся, выполнившие (имеющие) требования норм Единой всероссийской спортивной классификации, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России».

Таблица 21

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,00	9,00
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,30	4,50
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,70	7,00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 2000 м	М	9,20	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20
	Ж	10,40	10,20	10,00	9,80	9,60	9,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине	М	8	7	6	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ж	15	14	13	12	11	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+9	+7	+5	+3	+1	0
	Ж	+13	+11	+9	+7	+5	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	190	185	180	175	170	165
	Ж	165	160	155	150	145	140

Бег челночный 3*10 м с высокого старта	М	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00
	Ж	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	М	5,30	5,10	4,90	4,70	4,50	4,30
	Ж	4,50	4,30	4,10	3,90	3,70	3,50
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад (упр. выполняется с помощью тренера- преподавателя)	М						
	Ж	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	М	45	40	35	30	25	20
	Ж	35	30	25	20	15	10
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	М	6,70	6,50	6,30	6,10	5,90	5,70
	Ж	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20	6,00

Особые условия:

В группы на 2-ой год этапа совершенствования спортивного мастерства переводятся, зачисляются обучающиеся при наличии спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России».

Таблица 22

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 2000 м	М	9,20	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	Ж	10,40	10,20	10,0	9,8	9,6	9,4
Подтягивание из виса на высокой перекладине	М	8	7	6	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ж	15	14	13	12	11	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+9	+7	+5	+3	+1	0
	Ж	+13	+11	+9	+7	+5	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	190	185	180	175	170	165
	Ж	165	160	155	150	145	140
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	М	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
	Ж	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	М	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3

И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ж	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7	3,5
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера)	М						
	Ж	5	4	3	2	1	0
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	М	45	40	35	30	25	20
	Ж	35	30	25	20	15	10
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	М	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7
	Ж	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0

Особые условия:

В группы на 3-ой год этапа совершенствования спортивного мастерства переводятся, зачисляются обучающиеся при наличии спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России».

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

4.1. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки.

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

4.1.1. Этап начальной подготовки (до года)

Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике вольным стилем и плавания на спине.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально подготовительные и имитационные упражнения. В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания вольным стилем и на спине.

На 24-м (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание на спине;
- 3) плавание вольным стилем с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения вольного стиля и плавания на спине, со стартами и поворотами.

36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами вольным стилем и на спине – 20-25 м;
- 2) плавание на спине – 20-25 м;
- 3) плавание вольным стилем – 15-20 м.

До конца года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами вольным стилем и на спине и ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м вольным стилем и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа баттерфляй. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается вольным стилем и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания баттерфляй и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания вольным стилем, на спине и баттерфляй. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Занятия на этапе начальной подготовки (свыше года) в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются

повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м

После второго года тренировочного процесса обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 200 м любым способом.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (до трех лет)

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

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

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (свыше трех лет)

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

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе спортивной подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы,

приближенной по характеру к соревновательной деятельности. На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер. Общий объем плавания нарастает. Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей. С каждым годом все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации.

Таблица 23

Краткое содержание программы этапа начальной подготовки 1-2 года

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	Общая физическая подготовка	1. Подвижные игры и игровые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Элементы акробатики и самостраховки. 4. Прыжковые упражнения. 5. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок. Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средства занимающегося характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и т.д.
2	Специальная физическая подготовка	1. Упражнения со специальными снарядами и устройствами (набивные мячи, резина, фитобол). 2. Имитационные упражнения. 3. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начального является развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.
3	Техническая подготовка	НП-1 года – упражнения для освоения с водой. Прыжки в воду. Элементарные гребковые движения. Игры и развлечения на воде. Упражнения для освоения техники кроля на груди и на спине. Упражнения для освоения стартов и поворотов. Техника выполнения кроля на груди и на спине, техника брасса, дельфина, техника выполнения стартов и поворотов. НП-2 года - в основном направлена на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются

		тренировочные задания, применяющиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Все шире используются упражнения спортивной тренировки.
4	Тактическая подготовка	Освоение тактике соревновательной деятельности. Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной дисциплины. Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов в тренировочном процессе.
4.1	Теоретическая подготовка	1. История развития плавания. 2. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 3. Гигиенические знания, умения и навыки. 4. Основы спортивного питания. 5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. 6. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях.
4.1	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий. Создание условий для формирования устойчивого интереса к тренировочным занятиям. Воспитание у занимающихся силы воли (режим дня, ЗОЖ).
5	Участие в соревнованиях и судейская практика	Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.
6	Медицинское обследование	- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. - углубленное медицинское обследование (2 раза в год).
7	Восстановительные мероприятия	1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. 2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. 3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. 4. Русская баня, сауна.
8	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений.

Таблица 24

Краткое содержание программы учебно-тренировочного этапа 1-5 годов

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	Общая физическая подготовка	1. Спортивные игры. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения с отягощениями. 4. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.

		Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
2	Специальная физическая подготовка	<p>Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса является развитие специальной выносливости, силы и быстроты движений.</p> <p>Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями.</p> <p>Развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительного небольшого (20-40% от максимального) сопротивления.</p> <p>Развития комплексных скоростных способностей. К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений.</p> <p>Средства.</p> <p>2. Выполнение:</p> <p>3. - упражнений на специальных плавательных и гребных тренажерах;</p> <p>4. - комплекса имитационных упражнений;</p> <p>- комплекса упражнений индивидуальных самостоятельных тренировок.</p>
3	Техническая подготовка	<p>Весь период-совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; совершенствование навыка техники плавательных движений.</p> <p>Выбор узкой специализации.</p>
4	Тактическая подготовка	Освоение новым приемам техники, совершенствование ранее изученным, упражнения повышенной интенсивности. Сочетание упражнений по технике в сочетании с упражнениями специальной физической подготовки.
4.1	Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника спортивного плавания. 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса 4. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию 5. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка 6. Психологическая подготовка
4.2	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий. Создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям. Воспитание у занимающихся силы воли (режим дня, ЗОЖ).

5	Участие в соревнованиях и судейская практика	Спортсмены УТГ 4,5 года могут привлекаться в качестве помощника тренера для проведения тренировки и судейства школьных соревнований.
6	Медицинское обследование	- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. - углубленное медицинское обследование (2 раза в год).
7	Восстановительные мероприятия	1.Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности. 2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. 3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. 4. Русская баня, сауна.
8	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений.

Таблица 25

Краткое содержание программы этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	Общая физическая подготовка	1. Спортивные игры. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения с отягощениями. 4. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.
2	Специальная физическая подготовка	Совершенствование общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в предсоревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма. Развитие специальной силовой выносливости посредством преодоления усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и воде при уменьшении сопротивления движению. Средства: 5. –упражнения на специальных плавательных и гребных тренажерах; 6. - имитационные упражнения; - упражнения индивидуальных самостоятельных тренировок.

3	Техническая подготовка	Развитие скоростных качеств на дистанциях 25-50 метров. Воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.
4	Тактическая подготовка	Освоение тактики соревновательной деятельности, совершенствование тактики. Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной дисциплины. Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов. Методы анализа тактики. Ошибки и методы их устранения.
4.1	Теоретическая подготовка	1. Общероссийские и международные антидопинговые правила 2. Врачебный контроль и самоконтроль. 3. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка 4. Психологическая подготовка 5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
4.2	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий. Воспитание у занимающихся силы воли (режим дня, ЗОЖ).
5	Участие в соревнованиях и судейская практика	Спортсмены ГССМ могут привлекаться в качестве помощника тренера для проведения тренировки и судейства школьных соревнований.
6	Медицинское обследование	- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. - углубленное медицинское обследование (2 раза в год).
7	Восстановительные мероприятия	1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. 3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. 4. Русская баня, сауна, контрастный душ.
8	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение и подтверждение спортивного разряда КМС. Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений.

4.2. Примерный программный материал для теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Темы теоретической подготовки для групп этапа начальной подготовки:

1 Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

- 2 Правила поведения в бассейне
- 3 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
- 4 Влияние физических упражнений на организм человека
- 5 Правила, организация и проведение соревнований
- 6 Техника и терминология плавания
- 7 Что такое допинг?

Темы теоретической подготовки для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 1 Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
- 2 Правила поведения в бассейне
- 3 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
- 4 Влияние физических упражнений на организм человека
- 5 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощи при несчастных случаях
- 6 Морально-волевая подготовка
- 7 Правила, организация и проведение соревнований
- 8 Спортивный инвентарь и оборудование
- 9 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты
- 10 Основы методики тренировки
- 11 Антидопинг. Важные факты и основные моменты
- 12 Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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 тренером-преподавателем.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской 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». Требования техники безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий представлены в Приложении № 4.

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проведение учебно-тренировочных занятий при этом допускается 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.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой (Список спортивной экипировки представлен в таблице 27), спортивным инвентарем и оборудованием (Список спортивного инвентаря и оборудования представлен в таблице 26), проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение спортсменов в порядке и объемах, установленных учредителем спортивной организации.

Программа реализуется на базе Учреждения по адресу г.Южно-Сахалинск, Коммунистический пр. 3.

Для реализации программы используются следующие объекты инфраструктуры Учреждения:

- плавательный бассейн 25 м;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки (для девочек, для мальчиков);
- душевые (для девочек, для мальчиков).

Таблица 26

Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

№ 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 четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Таблица 27

Спортивная экипировка для прохождения спортивной подготовки в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	шт.	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	шт.	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	шт.	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

9.	Полотенце	шт.	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1
10	Рюкзак спортивный	шт.	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	шт.	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1
12	Шапочка для плавания	шт.	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным: профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапе 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Информационное обеспечение программы

Литература:

1. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.

2. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

3. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавания: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.

4. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.

5. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной 65 квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.

6. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, СанктПетербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА:

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше
2. Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <http://www.fina.org> - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. <http://www.swim7.narod.ru>- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. <http://www.swimmer.ru>- центр обучения плавания взрослых.
5. <http://www.swimsport.ru>- новости водных видов спорта.
6. <http://www.virtual-swin.com>- техника плавания.
7. <http://www.swim-video.ru>- техника плавания известных пловцов.
8. <http://www.len.eu> – официальный сайт Европейской лиги плавания.

6.3.2. Методическое обеспечение программы

6.3.2.1. Структура годичного цикла

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка 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 обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, 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 обще подготовительном 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. Эта задача обычно решается параллельно с развитием 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 варибельной 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. На данном этапе, в частности, 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. 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 годового цикла (водное поло, дальние проплыты 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 предшествующего года.

6.3.2.2. Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные

теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов

6.3.2.3. Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей от 7 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа составляет освоение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы освоения.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются освоение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год этапа начальной подготовки. Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится знакомство с водой и освоение техники плавания кролем на груди и на спине. Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировки, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к

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

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых, прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировки улучшает эмоциональное состояние обучающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку подведение итогов.

2-й год этапа начальной подготовки. Занятия на 2-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Осваиваются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года тренировочного процесса обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 200 м любым способом.

6.3.2.4. Планирование годичного цикла на учебно-тренировочном этапе

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки спортсменов 1-го года (УТЭ-1):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

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

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов 2-го года (УТЭ-2):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

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

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

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки спортсменов 3-го года (УТЭ-3):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

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

- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки спортсменов 4-го-5-го годов (УТЭ-4, УТЭ-5):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

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

- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

6.3.2.5. Планирование годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки. Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- освоение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях

6.3.2.6. Обязанности тренеров по проведению учебно-тренировочных занятий, обеспечение безопасности на учебно-тренировочном занятии в бассейне

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первой тренировке обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировки:

- перерыв между приемом пищи и началом тренировки должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 15 минут до начала тренировочного занятия;
- своевременно подготовиться к тренировочному занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти в бассейн.

Требования безопасности во время занятий.

- вход в воду и выход только с разрешения тренера-преподавателя;

- все команды и сигналы тренера-преподавателя выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера-преподавателя;
- не оставаться при нырянии долго под водой;

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед учебно-тренировочными занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале.

2. Подавать докладную записку в администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель организует начало, проведение и окончание учебно-тренировочных занятий в следующем порядке:

При отсутствии тренера-преподавателя группа к учебно-тренировочному занятию не допускается.

Во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Спортивные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При освоении ныряния разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся под контролем одного тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению учебно-тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности – это сделать - отменить учебно-тренировочное занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Программа спортивной подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

6.3.2.7. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка (МСП) затрагивает всю восходящую стадию онтогенеза, начиная с детства. В качестве критерия управления МСП используются такие показатели, как биологический возраст, который является наиболее интегрированной характеристикой индивида, указывающей на его местоположение в ходе онтогенеза, а также соматотип.

Таблица 28

Основные характеристики особенностей биологического развития пловцов разного соматотипа

Общая характеристика соматотипа	Возраст появления первых признаков		Темп протекания всего периода полового созревания
	Девочки	Мальчики	
Атлетоидный пикник (повышенная выраженность факторов А и G при менее выраженном факторе роста)	8-9 лет	9-10 лет	Ускоренный (контингент юношеского возраста)
Астеноидный атлет (преобладание выраженности факторов А и роста)	11-12 (реже в 13 лет)	13-14 (реже после 12 лет)	Нормальный или несколько удлинённый
Атлетический среднежировой (преобладание фактора А при разной выраженности фактора роста)	10,5-12 (реже в 13)	12,5-13 (реже в 14 лет)	Средне-ускоренный (при отсутствии диспластических форм строения)
Среднемышечный-среднежировой (умеренное проявление факторов А и G при разном влиянии фактора роста)	11,5-12,5 (реже после 13)	10,5-11,5 (реже после 12 лет)	Чаще удлинённый
Неопределённо-смешанный (с выраженным проявлением отдельных признаков соматотипа противоположенного пола и фактора роста)	10,5-12 лет	11-13 (реже в 13 лет)	Со сложной характеристикой темпо-ритмовых особенностей

Фактор А - Андроморфия- мужской тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широкими плечами относительно ширины таза, более длинными руками относительно длины ног, большим относительным развитием костной и мышечной компонент относительно жировой, верхним - т.н. андронидным - типом жировотложения - на плечах, руках, в верхней части туловища.

Фактор G - Гинекоморфия - женский тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широким тазом относительно плеч, более длинными ногами относительно рук и более короткими ногами относительно туловища, узкой и короткой грудной клеткой, длинным животом, большим относительным развитием жировой компоненты относительно костной и мышечной, нижним - т.н. гинеонидным - типом жировотложения - в нижней части живота и на ногах.

Определение возрастных границ помогает определить целесообразность и адекватность применяемых воздействий.

В то же время целесообразно планирование подготовки «от результата». При этом имеется в виду не только конечный результат на соревновательной дистанции, но и промежуточные результаты, достигнутые в различных разделах подготовки.

При этом значительное внимание должно уделяться разработке для каждого спортсмена индивидуальной модели соревновательной деятельности.

Для улучшения показателей и планирования результата у обучающихся, начиная с УТЭ необходимо:

- постоянно контролировать темп плавания (частоту гребков);
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на соревнованиях;
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на стандартном тренировочном отрезке;

Техника пловца должна сохраняться с увеличением скорости плавания. Лучшие пловцы сохраняют количество гребков на дистанции и увеличивают скорость, за счёт увеличения своего темпа, менее квалифицированные пловцы увеличивают скорость за счёт уменьшения своего шага.

Тестирование обучающихся и определение слабых сторон их подготовки.

6.3.2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств,

необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, освоение приемов самоконтроля и умения управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена обучающегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, освоение ритуалов предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена обучающегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена обучающегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.