Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта **«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы – 7 лет
Возраст занимающихся – 7-18 лет

Составитель:
Середкина Светлана Александровна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по плаванию
Лапаева Анастасия Александровна, тренер-преподаватель по плаванию
Шатилова Елена Михайловна, методист МАУ ДО «СШ №2»

Тобольск 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……

1. Название программы…….. 3
2. Цели и задачи программы…….. 10

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……. 12
4. Объем программы……... 14
5. Виды (формы) обучения по программе…… 15
6. Годовой учебно-тренировочный план……... 22
7. Календарный план воспитательной работы……. 24
8. План антидопинговых мероприятий……. 31
9. План инструкторской и судейской практики…… 33
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 36

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях…… 43
12. Оценка результатов освоения программы…… 44
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку……. 48

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……. 51
15. Учебно-тематический план …….. 76

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ…… 77

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия……. 78
18. Кадровые условия……. 80
19. Информационно-методические условия……. 82

Приложения…… 90

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта России 05.11.2025 №907 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «плавание» - 007 000 1 6 1 1 Я

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я

Продолжение таблицы 1

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л

Продолжение таблицы 1

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4х100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4х1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября

2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 106 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 №

134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (с изменениями).

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Программа составлена на основе правил по виду спорта «плавание», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения плавания МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что среди других массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития

организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является залогом безопасного поведения на воде, уменьшения несчастных случаев на водоемах. Занятия плаванием оказывают оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат и являются эффективным средством закаливания, повышения защитных свойств иммунной системы и устойчивости к простудным заболеваниям.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;

—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

—индивидуализация спортивной подготовки;

—единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва.

2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов по виду спорта «плавание» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плаванием; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по плаванию.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки - спортивный отбор и определение спортивной специализации детей. Основной целью этапа является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники плавания, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «плавание». Цель спортивной подготовки на этапе – формирование спортивного мастерства пловцов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для вида спорта «плавание», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	2	7	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	24

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям плаванием.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 9-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и

отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
	1	2	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	12	12	14	16	16
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	312	312	624	624	728	832	832
Общее количество занятий в год	156	156	208	208	260	312	312

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

— на этапе начальной подготовки – 2 часов;

— на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

— непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Учебно-тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть. Здесь осуществляются организационные мероприятия: построение группы, проверка посещаемости, разъяснение содержания

занятия. Продолжительность вводной части колеблется в пределах 5—15 мин. и зависит от квалификации спортсменов. Вводная часть дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности; при правильной настройке пловцов на выполнение программы занятия возникает так называемое предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке организма к предстоящей работе и стимулирует его эмоциональное состояние.

Подготовительная часть. Ее основной задачей является подготовка пловца к выполнению упражнений основной части занятия. Это то, что в практике называется разминкой, под которой подразумевается выполнение комплекса специально подобранных упражнений с целью оптимальной подготовки спортсмена к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая способствует активизации важнейших функций — деятельности центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной системы, подготавливая организм к основной работе. Здесь используются различные общеподготовительные упражнения для повышения работоспособности организма. Вторая часть разминки, связанная с широким использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений, направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата пловца, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки пловца, подбор упражнений, соотношение упражнений, выполняемых на суше и в воде, могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды и пр. В

практике находит применение и значительная по объему разминка (относительно большое количество упражнений на суше общей продолжительностью до 15—20 минут, в воде — плавание 800—1000 м), и непродолжительная (интенсивное выполнение общеподготовительных и различных специальных подготовительных упражнений только на суше в течение 10—15 мин.).

Основная часть. В этой части занятия решается его главная задача. Выполняемая работа может быть разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники и тактики и т. д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Заключительная часть тренировочного занятия 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 улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, что повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие подведение итогов.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач

и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		1	2	1	2	3	4	5
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям								
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России						14	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям						14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ						14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия								
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			14				
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21						
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия			60				

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по плаванию осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
	1	2	1	2	3	4	5
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	4	4

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования, матчевые встречи, турниры;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – муниципальные соревнования.

Отборочными соревнованиями для обучающихся учебно-тренировочных групп являются муниципальные соревнования, по результатам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований, которые ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются для обучающихся групп этапа НП – муниципальные соревнования, для групп УТ - областные соревнования.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными правилами вида спорта «плавание», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по плаванию, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники и тактики плавания, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-

тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения плавания представлен в приложении №2 к программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-

волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения плавания;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным

факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям плавания.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

— Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

— Участие в мероприятиях по ознакомлению с миром профессий (экскурсии, тренинги, викторины, тесты).

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях по плаванию;

— Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости

занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах, правил дорожного движения;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по плаванию.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА

«РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения технике и тактике спортивных способов плавания. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже изучают специфику выполнения упражнения, последовательность действий, вырабатывая практический навык. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией плавания, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Он должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и

исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по плаванию. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается квалификационная категория «Юный спортивный судья».

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «плавание» (далее – Правила), знать общие положения Правил. При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил соревнований по плаванию. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения:

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе 4-5 года обучения:

— Знать правила соревнований по плаванию, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности помощника судьи хронометриста, судьи на старте, финише, повороте.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Подача строевых команд и распоряжений. Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по плаванию. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте,

Продолжение таблицы 6

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
		судей на финише, на повороте, судей-хронометристов, технических судей. Особенности развития плавания в городе Тобольске и Тюменской области. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Выполнение обязанностей помощника при разработке положений о соревнованиях. Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований. Выполнение обязанностей судьи хронометриста, судьи на старте, финише, повороте.

10.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблицах 7-8.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Продолжение таблицы 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе МО)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Таблица 8

План восстановительных мероприятий и средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики плавания, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед УТЗ, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Во время УТЗ, спортивного соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин саморегуляция
Сразу после УТЗ, спортивного соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через два часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально). Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция восстановительной направленности	8-10 мин 5 мин саморегуляция

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция восстановительной направленности	Восстановительные учебно-тренировочные занятия, туризм. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Постоянно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

— изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

— повысить уровень физической подготовленности;

— овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

— получить общие знания об антидопинговых правилах;

— соблюдать антидопинговые правила;

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

— принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

— изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

— изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

— овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

— изучить антидопинговые правила;

— соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

12.Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются

в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 9.

Таблица 9

Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила		Проявляет уважение, доброжелательность,		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение,		Проявляет организованность,		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность,		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при		Демонстрирует умение работать в коллективе,		
		начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	
	Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной

подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 10-11).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг

индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «плавание»;

— стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

Перспективное и годовое планирование спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп представлено в приложении №6.

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

Средства, методы спортивной тренировки

Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на

лыжах, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Соревновательные упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

Методы тренировки пловцов

В процессе тренировки пловцов применяются следующие основные методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный (контрольный). Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха. При изменении перечисленных параметров нагрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости, общей выносливости или специальной выносливости. Так, проплывание серии отрезков 8Х25 м в полную силу с отдыхом почти до полного восстановления направлено на воспитание скорости, равномерное проплывание дистанции 1500 — 3000 м с небольшой скоростью — на воспитание общей выносливости, а проплывание 6х200 м с интенсивностью 85—90% от максимальной скорости с отдыхом 1,5—2 мин — на воспитание специальной выносливости, необходимой для плавания на средние дистанции (200—400 м) и 800 м.

Равномерный метод тренировки предусматривает плавание на дистанциях от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной

скоростью прохождения их частей. Такое плавание содействует гармоничной сонастроенности в работе всех систем организма и приучает пловца к более экономной работе в воде. Оно также приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц. Пульс пловца обычно доходит до 20—25 ударов за 10 с.

Длина проплываемых дистанций зависит от подготовленности пловца. Например, спортсмены III — II разрядов проплывают до 800—1500 м, а пловцы высших разрядов — больше.

Переменный метод тренировки заключается в чередовании нагрузок разной интенсивности. Проплыв отрезок (например, 50 м) с повышенной скоростью, спортсмен продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Проплыв спокойно определенное количество метров, начинает снова плыть энергично, затем плыть спокойно и т. д. Соотношение длины отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовленности пловца. При средней скорости на отрезках, проплываемых с повышенной интенсивностью, этот метод содействует воспитанию общей выносливости, а при более быстром плавании — повышению специальной выносливости.

Интервальный метод тренировки состоит в проплывании серий отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить не полное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечно-сосудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня. В интервальной тренировке пловцов различаются две направленности - развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Интервальная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, характеризуется следующим: длина проплываемых отрезков и дистанций — 50, 100 или 200 м; интенсивность «порций работы» — частота пульса 26—30

ударов за 10 с; продолжительность отдыха — от 5 до 45 с; повторение проплываемых дистанций у пловцов II спортивного разряда — 4—10 раз, у пловцов высокой квалификации — больше.

Интервальная тренировка, направленная на развитие специальной выносливости, характеризуется повышенной интенсивностью плавания, что придает ей анаэробный характер. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемых дистанций подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.

Повторный метод тренировки заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100, 200, 400 или 800 м с высокой интенсивностью (90—100%). Паузы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда доходят до 10 и более минут. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой объем работы с предельной и околопредельной скоростью. Для подготовки пловцов III—II разрядов к соревнованиям в плавании на 100 м тренировка обычно включает повторное плавание 6Х25 м или 3Х50 м с доступной для пловца интенсивностью и достаточно большими интервалами отдыха.

Соревновательный, или контрольный, метод тренировки — это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

В процессе тренировок пловцов все перечисленные методы тренировки применяются как раздельно, так и в различных комбинациях. При проведении тренировок с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО наиболее широкое применение получил наиболее простой — повторный метод

тренировки.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах этапа начальной подготовки являются формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. На этапе НП, для развития выносливости в основном, используются упражнения в 1 и 2 зонах мощности и в 5 зоне – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Этап НП первого года обучения

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

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином 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 кролем на груди, на спине и дельфином. 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. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 3 раза кролем на спине, кролем на

груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов. Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Этап НП свыше года обучения

Занятия 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. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; 30 дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук,

маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

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

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по

кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

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

Акробатические упражнения: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

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

Кроль на груди: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; плавание с опорой о плавательную доску (колобашку) и без опоры.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременными движений руками, плавание с поднятой одной или двумя руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами с подвижной опорой и без опоры (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным

согласованием; плавание брассом с движением ног баттерфляем (в ластах, без ласт), плавание брассом с переменными или поочередными движениями ног и рук.

Повороты: поворот кувырком при плавании кролем на груди и на спине; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Стартовый прыжок: стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки, старт из воды при плавании на спине. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Основные упражнения в воде для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, развития физических качеств: плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100 м, 200 м, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 м и 400 м комплексно (смена способов через 25 м, 50 м и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 м до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м, 400 м + 200 м; проплывание отрезков 25 м и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4-6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15 м, 25 м и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний (25 недель), зимне-весенний (14 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. 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 подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять

простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний (25 недель), зимне-весенний (14 недель) и весенне-летний (13 недель). Учебный год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 22 недели, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 13 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (22 недели), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (10 недель).

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса являются:

— создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

— развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

— постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

— для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп

движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

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

— обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, учебно-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, приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

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

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется

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

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 отличные от соревновательных. На данном этапе, 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. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

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. Основными типами мезоцикла 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. Применяются практически все средства, соответствующие возрастным группам.

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 планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

Общая физическая подготовка.

Применяются строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

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

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег

скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Специальная физическая подготовка на суше.

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

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

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

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха обучающийся выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей

работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

Упражнения для освоения спортивной техники. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с дыханием: вдох на каждый третий и пятый гребок. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук и туловища (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища, в положении на спине, на груди, на боку). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища. Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Темповое плавание кролем на коротких отрезках с высоко поднятой головой.

Кроль на спине. Плавание кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой

ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками с поплавком между ног и без него. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

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

вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двуударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего

движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10-15 м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании. Поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Плавание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

Дальнейшее совершенствование в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности проводится в единстве со специальной физической подготовкой: развитием выносливости, силы, скоростных возможностей.

1-й год обучения.

Повторно-дистанционный метод: повторное плавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2х300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,30-2 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменный метод: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м в виде 8х35 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25 м или 6-8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с (т.е. в режиме примерно 1,15-1,30 с во время плавания по 100 м). Эстафетное плавание по 10–12,5 м (поперек бассейна), 25 м и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75 м + 25 м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

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

2-й год обучения.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25 м, 50 м или 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м. Повторно-дистанционный метод: 5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с; 3-4х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600 м в воде 6х25 м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на спине свободно или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4х75 м свободно, с полной координацией движений + 25 м быстро, с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8х100 м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин 15 с-1 мин 20 с во время плавания по 50 м и 2 мин 10 с-2 мин 30 с во время плавания по 100 м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых

30 с; 4х25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 м или 75 м со старта + 25 м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 с.

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

3-й год обучения

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

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с, 4-6х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4х600 м или 2-3х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м баттерфляй + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня).

Переменное плавание типа: 800 м кролем в виде 8х50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50 м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50 м с умеренной

интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин 00 с во время плавания по 50 м и 2 мин 00 с во время плавания по 100 м).

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

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5х200 м комплексное плавание, отдых 30 с интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей. Постепенно увеличивается объем элементов специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

15.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №7, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам и годам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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».

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: бассейн, спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по плаванию обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 12.

Таблица 12

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование места	Место нахождения	Принадлежность
Плавательный бассейн 25 м	СК «Тигренок»	МАУ ДО «СШ №2»
Плавательный бассейн 25 м	СК «Чемпион»	МАУ ДО «СШ №2»
Спортивный зал с раздевалками и душевыми	СК «Тигренок»	МАУ ДО «СШ №2»
Тренажерный зал	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Чемпион»	
Игровые площадки, турниковые комплексы, лыжероллерная трасса, беговые дорожки	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н медицинский кабинет. Медицинское

сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация систематического медицинского контроля осуществляется штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице 13, а также спортивной экипировкой, представленной в таблице 14.

Таблица 13

Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по плаванию

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
4.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
6.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30

Продолжение таблицы 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

Таблица 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	1	1
2.	Очки для плавания	штук		1	1
3.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук		1	1
4.	Шапочка для плавания	штук		1	1

18. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения

квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 201 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

13. Общероссийские антидопинговые правила Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и

форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная приказом Минспорта России от 05.02.2024 № 106 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

22. Правила вида спорта «плавание», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 23.01.2026 № 25.

Учебно-методическая литература

1. Авдиенко, В.Б. Искусство тренировки пловца: Книга тренера. / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. - М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.

2. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

3. Бабушкин, Г.Д. Содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва/ Г.Д. Бабушкин// Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С.36

4. Булгакова, Н.Ж. Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко — М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013. — 140 с.

5. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

6. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – М.: Академия, 2014. – 320 с.

7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.

8. Воронцов, А.Р. Современная методика подготовки элитных пловцов: учебное пособие / А.Р. Воронцов. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 184 с.

9. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Под общей редакцией Д. Барха и И.И. Ахметова. / Пер. с англ. яз. М.В. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2022.– 584 с.

10. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

11. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

12. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей/ Р.Гузман. – М.: Попурри, 2013. – 288 с.

13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

14. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.

15. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

16. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО/ А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

17. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.

18. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду

спорта «плавание»/ О.И. Попов, В.В. Смирнов, Г.А. Тарасевич. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2023.

19. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М.Г. Авдеева, С.В. Алексеев, Е.Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г.А. Макаровой. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с.

20. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

21. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.

22. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.

23. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.

24. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст] /В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ТД «Советский спорт, 2021. – 188 с.

25. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

26. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.

27. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

Список дополнительных литературных источников,

рекомендуемых при реализации программы:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – М., 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности: Учебно-методическое пособие/А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.-44 с.

3. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник и др. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. — 256 с.

4. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru

2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/

3. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/

4. Официальный интернет-сайт Международной федерации плавания [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.fina.org/

5. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации плавания [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.russwimming.ru/

6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: https://csp72.ru/

7. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: http://osdusshor.ru/

8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: http://rusada.ru

9. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/)

10. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

Приложение №1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1. Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2. Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3. Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1. Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**

3.2. Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**

Приложение №2

Годовой учебно-тренировочный план

отделения плавания

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	12	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	170	152	232	232	286	266	266
2.	Специальная физическая подготовка	62	74	162	162	168	224	224
3.	Техническая подготовка	52	52	124	124	140	150	150
4.	Тактическая подготовка	8	8	18	18	22	34	34
5.	Теоретическая подготовка	8	8	18	18	22	32	32
6.	Психологическая подготовка	6	6	18	18	22	32	32
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18	22	24	24
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6	10	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	6	6
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	24	24	34	54	54
Общее количество часов в год		312	312	624	624	728	832	832

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы отделения плавания

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профессионально-спортивная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведение Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по плаванию	В течение года
1.4.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с	- Участие в психологических тренингах, играх;	В течение года

	участием приглашенных специалистов	- проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	
2.	**Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	**Нравственное воспитание и развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,**	В течение года

	умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**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.	
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	**Правовое воспитание**		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	**Социологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия по	Составление социального	В течение

	взаимодействию с родителями	паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	года

Приложение №4

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	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата

специализации)	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Приложение №5

Тест для проверки знаний обучающихся
по итогам освоения теоретической подготовки для группы
этапа начальной подготовки 2 года обучения

Система оценки: Зачёт/Незачёт

1. Плавание как физическое действие – это ….

1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
2) плавучесть
3) вид спорта
4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это

1) способы плавания
2) принципы плавания
3) виды плавания
4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

1) красивой техникой
2) временем преодоления дистанции определенным способом
3) игрой в воде
4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

1) 25м 2)50м 3)25м и 50м 4)100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

1) плавание на боку 2) кроль на спине 3) кроль на груди
4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
2) совершенствование в спорте
3) прикладывание усилий
4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

1) преодоление дистанции кролем на груди
2) преодоление дистанции одним любым способом
3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

1) вольный стиль 2) кроль на груди 3) кроль на спине
4) баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

1) потому что это самый удобный способ плавания
2) потому что это самый быстрый способ плавания
3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

10. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

11. Способ дельфин – это разновидность способа….

1) Баттерфляй 2)брасс 3)Кроля 4)вольного стиля

12. От какого способа произошел способ баттерфляй?

1) вольный стиль 2)брасс 3)кроль на груди 4)кроль на спине

13. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

1) 100м 2)1000м 3)1500м 4)3000м

14. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

1) кролем на груди 2)кролем на спине 3)брассом 4)баттерфляем

15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

1) кроль на спине 2)брасс 3)баттерфляй 3)кроль на груди

16. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

1) кроль на груди 2)кроль на спине 3)брасс 4)баттерфляй

17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

1) 25м 2)50м 3)100м 4)200м

18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

1) 2 2)4 3)5 4)6

19. Что означает комбинированная эстафета?

1) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности
3) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
4) все плывут одним способом

20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

1) кроль на спине 2)кроль на груди 3)брасс 4)баттерфляй

Тест для проверки знаний обучающихся по итогам освоения теоретической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа 1-4 года обучения

1Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

1) Брассом 2)баттерфляем 3)кролем на груди 4)кролем на спине

2 В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

1) в любой
2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

3 Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

4.Что означает комплексное плавание?

1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
4) комплекс упражнений в бассейне

5 На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

1) на 2 2)на 3 3)на 6 4)на 4

6. С какого способа начинается комплексное плавание?

1) кроль на груди 2)кроль на спине 3)брасс 4)баттерфляй

7. Каким способом заканчивается комплексное плавание?

1) кроль на груди 2)кроль на спине 3)брасс 4)баттерфляй

8 В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?

1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

9. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?

1) 25м 2)50м 3)25м и 50м 4)по усмотрению организаторов олимпийских игр

10. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

1) только в 25-метровых 2)только в 50-метровых 3)отдельно в 25-метровых и 50-метровых 4)независимо от длины ванны

11.Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

1) температурой воздуха 2)температурой воды 3)температурой воды и воздуха 4)собственными ощущениями тепла и холода

12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

1) дыхательная и сердечно-сосудистая 2)мышечная и нервная 3)выделительная и мышечная 4)дыхательная и мышечная

13. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?

1) Оздоровительную 2)прикладную 3)воспитательную 4)спортивную

14.Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

1) 100м 2) 1000м 3) 1500м 4) 3000м

15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

1) кроль на спине 2) брасс 3) баттерфляй 4) кроль на груди

16.Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

1) кроль на груди 2)кроль на спине 3)брасс 4)баттерфляй

17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

1) 25м 2)50м 3)100м 4)200м

18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

1) 2 2)4 3)5 4)6

19. Что означает комбинированная эстафета?

1) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности

2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности

3) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов

4) все плывут одним способом

20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

1) кроль на спине 2)кроль на груди 3)брасс 4)баттерфляй

Тест для проверки знаний обучающихся
по итогам освоения теоретической подготовки для группы
учебно-тренировочного этапа 5 года

1 В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?

1) в любом, без всяких ограничений
2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
4) в школьном возрасте

2. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

1) научиться плавать
2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
3) готовиться к соревнованиям
4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту

3 Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

1) Плотность 2)теплопроводность 3)текучесть 4)теплоемкость

4. При какой температуре замерзает пресная вода?

1) при 4°С 2)при -5°С 3)при -10°С 4)при 0°С

5. Как изменяется плотность человека при дыхании?

1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

6. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

1) потому что морская вода теплее речной
2) потому что морская вода менее плотная
3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
4) потому что в морской воде легче дышать

7. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?

1) 20-22°С 2)24-26°С 3)26-28°С 4)20-30°С

8.Что означает статическое плавание?

1) отсутствие движения 2)двигательные действия руками и ногами 3)напряжение тела во время движений 4)напряжение мышц рук и ног во время гребков

9. Что означает динамическое плавание?

1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий 2)неподвижное плавание 3)плавание в команде «Динамо» 4)фигуры в плавании

10.Каким образом можно наиболее эффективно уменьшить сопротивление трения?

1) удаление волос 2)использование спортивного гидрокостюма 3)использование спортивного гидрокостюма и удаление волос 4)искупаться с мылом

11. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?

1) только рост 2)рост, объем грудной клетки 3)рост, объем грудной клетки, длина рук и ног 4)рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

12. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?

1) значительно положительно влияет 2)незначительно положительно влияет 3)не влияет вообще 4)незначительно отрицательно влияет

13. К какой группе видов спорта относится плавание?

1) циклические 2)ациклические 3)смешанные 4)повторно-интервальные

14. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?

1) Идеальная 2)образцовая 3)правильная 4)рациональная

15. Что такое ритм плавания?

1) количество гребков на дистанции
2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
3) соотношение частей движения внутри одного цикла
4) соотношение темпа и скорости плавания

16. Что означает «фаза движения»?

1) то же, что и ритм 2)то же, что и темп, тождественное понятие 3)часть движения, имеющая свои конкретные особенности 4)целое движение

17. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время?

1) 2-х, 4-х, 6-ударный кроль 2)4-х и 8-ударный кроль 3)2-х, 4-х, 10 ударный кроль 4)4-х и 6-ударный кроль

18. Что означает 4-х ударный кроль?

1) на полный цикл движений рук производится 4 удара ногами
2) на полный цикл работы ног производится 4 гребка руками
3) вдох производится через каждые 4 гребка руками
4) вдох производится через каждые 4 удара ногами

19. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?

1) Открытый 2)закрытый 3)маятник 4)сальто

Приложение №6

Перспективный план спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
учебно-тренировочный этап 4 года обучения
тренер-преподаватель Середкина С.А.
на 2022-2025 год

Спортивный коллектив: группа учебно-тренировочного этапа по плаванию 4 года обучения

Тренер- преподаватель Середкина С.А.

I. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст занимающихся – от 15 до 17 лет. На момент зачисления в группу УТ 4 года обучения из 24 человек 18 выполнили нормативы спортивных разрядов: 1 юношеский разряд – 1; 3 спортивный разряд – 6; 2 спортивный разряд – 9; 1 спортивный разряд – 1; КМС – 1.

Уровень спортивных достижений в 2021-2024 гг.:

2021 год:

1. Первенство Тюменской области по плаванию:

– **2021 год**: 1 место – 2 человека (Панченко А., 50 брасс; Хитрых А., 50 брасс); 2 место – 3 человека (Павлунь Д., 100 баттерфляй; Панченко А., 50 н\с; Перевозкин В.); 3 место 2 человека (Селезнева Д., 50 брасс; Кидло И., 50 брасс);

– **2022 год:** 1 место – 3 человека (Кидло И., 50 и 100 брасс; Селезнева Д. 50 баттерфляй; Павлунь В., 50 и 100 н/с); 2 место – 4 человека (Курц В., 50 баттефляй; Гладченко С., 50 н/с; Кидло И., 50 в/с; Павлунь В., 50 брасс); 3 место – 1 человек (Попова В., 50 н/с и 50 в/с); 2 место в эстафете 4х50 комбинированная среди девушек; 2 место в эстафете 4х50 вольный стиль среди девушек; 3 место в эстафете 4х50 комбинированная смешанная;

– **2023 год:** 1 место – 2 человека (Павлунь В., 50 м н/с; Павлунь Е., 200 брасс, 100 брасс, 50 брасс); 2 место – 1 человек (Павлунь В., 200м и 100м н/с); 3 место 3 человека (Попова В., 50 баттерфляй; Гладченко С., 50 н\с; Курц В., 50 баттефляй); 3 место в комбинированной эстафете 4х 50 м (юноши); 3 место в эстафете 4х 50м в/с (девушки); 1 место команда г Тобольска в XXVl Спартакиаде учащихся Тюменской области по плаванию;

– **2024 год:** 1место – 1 человек (Павлунь Е., 100 брасс); 2 место – 2 человека (Павлунь Е., 50 брасс; Павлунь В., 50 н/с).

2. Чемпионат Тюменской области по плаванию:

– **2021 год:** 4 место – 2 человека (Гринько М., 100 брасс; Попова В., 50 н\с).

3. Всероссийские соревнования по плаванию «Северное сияние»:

– **2022 год:** 3 место – 2 человека (Павлунь Е., 100 брасс; Павлунь В., 50 м н\с);

– **2023 год:** 2 место – 1 человек (Павлунь Е., 100 брасс и 50 брасс).

100% обучающихся выполнили контрольно-переводные нормативы по физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. По итогам диспансеризации все обучающиеся имеют основную группу здоровья, не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам, допущены к тренировочным мероприятиям, спортивным соревнованиям, физкультурным мероприятиям, выполнению нормативов ВФСК ГТО.

II. Цель и основные задачи многолетней тренировки

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данных спортсменов уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов	– укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию; – повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствование техники плавания; – прочное овладение основами техники и постоянное ее совершенствование; – приучение к соревновательным условиям; – обучение навыкам ведения дневника спортсмена и самоконтролю; – приобретение навыков в организации и проведении соревнований по плаванию, судейства, учебно-тренировочных занятий; – выполнение квалификационных требований, а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований на этапе совершенствования спортивного мастерства

III. Физическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- развитие основных физических качеств: силы, скорость, ловкости, выносливости, гибкости; - повышение уровня функциональной подготовленности; - развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и специальной выносливости.	- Общеподготовительные упражнения на суше и в воде. Упражнения с предметами и без предметов. - Подвижные и спортивные игры, эстафеты. - Специально-подготовительные упражнения для развития координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости. - Тренажеры.

IV. Спортивно-техническая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- совершенствование техники гребка руками и толчка ногами, подвижности тела; - совершенствование старта, выхода и первых гребков после старта и поворота.	- Специально-подготовительные упражнения: имитационные движения рук, ног и тела на суше. - Прыжки на месте на суше с утяжелением и без. Старты с тумбы, с разной постановкой ног на стартовой

	тумбочке и различным условием подачи стартового сигнала (свисток, хлопок, словесная команда, с закрытыми глазами); подводящие упражнения в воде для совершенствования техники захвата, подтягивания и отталкивания от воды руками и мощного толчка ногами. Скольжение. - Идеомоторные упражнения. - Соревновательные упражнения: для совершенствования техники стиля и прохождения дистанции за максимально короткое время.

V. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- совершенствование тактики прохождения дистанции в соответствии с правилами плавания; - накопление соревновательного опыта в плавании.	- Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой прохождения дистанции (поворотов, ускорений, старта и финиша). - Идеомоторные упражнения. - Соревновательные упражнения: эстафеты, прохождение дистанции в усложненных условиях (с тормозными поясами, в лопатках, на одних руках или ногах, с плавательными трубками, без очков).

VI. Психологическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- формирование и совершенствование спортивного характера, нравственных качеств, силы воли, адаптация к большим нагрузкам, преодоление монотонности и овладение способами саморегуляции эмоциональных состояний; - подготовка к конкретному соревнованию.	- Упражнения для снятия нервного напряжения (дыхание, подвижные игры). - Упражнения для воспитания волевых качеств (на пределе или на преодолении), смелости, упорства и трудолюбия. - Идеомоторные упражнения. - Специально-подготовительные упражнения, моделирующие ситуацию соревнования (эстафета, прикидки).

VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования

Основные соревнования

Учебно-тренировочный этап, 4 год обучения	1.Первенство Тюменской области по плаванию (октябрь) 2.Чемптонат Тюменской области по плаванию 3.Первенство УрФО (ноябрь) 4. Спартакиада учащихся Тюменской области по плаванию	-1-3 место. Включение в состав сборной ТО для участия в УрФО - 1-3 место. Включение в состав сборной ТО для участия в УрФО 1-10 место 1-3 место

Учебно-тренировочные мероприятия

Этапы тренировки	Мероприятия	Ожидаемый результат
Учебно-тренировочный этап, 4 год обучения	Подготовка к Первенству Тюменской области по плаванию (2 недели) Чемпионат Тюменской области по плаванию (2 недели) Подготовка к Первенству УрФО (2 недели) Первенство России по плаванию (2 недели)	Допуск: 3 спортивный разряд; 17 человек готовы к соревнованию Допуск: 2 спортивный разряд, 10 человек готовы к соревнованию Допуск: 1 спортивный разряд, 2 человека готовы к соревнованию Допуск: КМС, 1 человек готов к соревнованию

VIII. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Показатели тренировки	Учебно-тренировочный этап	
	2 год обучения	4год обучения
Количество соревнований	24	54
Количество дней, занятых соревнованиями	14	14
Количество тренировочных занятий	624	832
Количество тренировочных дней	634	832
Количество дней отдыха	95	85

IX. Контрольные нормативы на этапе тренировки УТ 4

№ 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 менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной классификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

X. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем ежедневно в течение учебного года. Цель - оценка эффективности используемых средств и методов, выявление соответствия полученных результатов запланированным. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Промежуточная аттестация для перевода на учебно-тренировочный этап 5 года обучения осуществляется с 1 мая по 30 июня, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль

Прохождение группами медицинского обследования в кабинете спортивной медицины 2 раза в год.

Контроль общего самочувствия и состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе, адекватности тренировочных нагрузок (ЧСС, измерение АД).

Критерии оценки качества и эффективности спортивной подготовки:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;
- состояние здоровья обучающихся.

XI. Места занятий, оборудование и инвентарь

Наименование места	Место нахождения	Принадлежность
Плавательный бассейн 25 м	СК «Чемпион»	МАУ ДО «СШ №2»
Тренажерный зал	СК «Чемпион»	МАУ ДО «СШ №2»
Плавательный бассейн 25 м	СК «Тигренок»	МАУ ДО «СШ №2»
Игровые площадки, турниковые комплексы, лыжероллерная трасса, беговые дорожки	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гребковый тренажер (резина с разной тягой)	штук	3
2.	Доска для плавания	штук	25
3.	Ласты	штук	25
4.	Лопатки для плавания кистевые	штук	25
5.	Моноласты	штук	6
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	25
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	3
9.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
10.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	3
13.	Стартовая тумба	штук	6
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Табло	штук	1
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Фитбол	штук	4

Перспективный план спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
учебно-тренировочный этап 2 года обучения
тренер-преподаватель Середкина С.А.
на 2023-2027 год

Спортивный коллектив группа учебно-тренировочного этапа по плаванию 2 года обучения

Тренер- преподаватель Середкина С.А.

I. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст занимающихся – от 9 до 13 лет. На момент зачисления в группу УТ 2 года обучения все 24 человека выполнили нормативы спортивных разрядов: 1 юношеский спортивный разряд - 4 человека; 2 юношеский спортивный разряд - 14 человек; 3 юношеский спортивный разряд - 5 человек; 3 спортивный разряд - 1человек.

Уровень спортивных достижений в 2022-2024 гг.:

2023 год:

– Областные соревнования «Фестиваль эстафет»: 3 место - команда 4х50 м баттерфляй (девочки); 3 место - команда 4х50 м н/с (девочки).

– Городской турнир по плаванию, посвященный Международному женскому дню: 3 место – 1 человек (Майорова А., 50 в/с).

– Городской турнир по плаванию, посвященный Дню Победы в ВОВ: 2 место – 1 человек (Кидло И., 100 м к/п); 3 место – 2 человека (Гладченко С., Балуева А., 100 м к/п).

100% обучающихся выполнили контрольно-переводные нормативы по физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. По итогам диспансеризации все обучающиеся имеют основную группу здоровья, не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам, допущены к тренировочным мероприятиям, спортивным соревнованиям, физкультурным мероприятиям, выполнению нормативов ВФСК ГТО.

II. Цель и основные задачи многолетней тренировки

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данных спортсменов уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов	– укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию; – повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствование техники; – прочное овладение основами техники и постоянное ее совершенствование; – приучение к соревновательным

	условиям; – обучение навыкам ведения дневника спортсмена и самоконтролю; – приобретение навыков в организации и проведении соревнований по плаванию, судейства, учебно-тренировочных занятий; – выполнение квалификационных требований, а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований на учебно-тренировочном этапе.

III. Физическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- развитие основных физических качеств: силы, скорость, ловкости, выносливости, гибкости; - повышение уровня функциональной подготовленности; - развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и специальной выносливости	- Общеподготовительные упражнения на суше и в воде. Упражнения с предметами и без предметов. - Подвижные и спортивные игры, эстафеты. - Специально-подготовительные упражнения для развития координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости. - Тренажеры.

IV. Спортивно-техническая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- совершенствование техники гребка руками и толчка ногами, подвижности тела; - совершенствование старта, выхода и первых гребков после старта и поворота.	- Специально-подготовительные упражнения: имитационные движения рук, ног и тела на суше. - Прыжки на месте на суше с утяжелением и без. Старты с тумбы, с разной постановкой ног на стартовой тумбочке и различным условием подачи стартового сигнала (свисток, хлопок, словесная команда, с закрытыми глазами); подводящие упражнения в воде для совершенствования техники захвата, подтягивания и отталкивания от воды руками и мощного толчка ногами. Скольжение. - Идеомоторные упражнения. - Соревновательные упражнения: для

	совершенствования техники стиля и прохождения дистанции за максимально короткое время.

V. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- совершенствование тактики прохождения дистанции в соответствии с правилами плавания; - накопление соревновательного опыта в плавании	- Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой прохождения дистанции (поворотов, ускорений, старта и финиша). - Идеомоторные упражнения. - Соревновательные упражнения: эстафеты, прохождение дистанции в усложненных условиях (с тормозными поясами, в лопатках, на одних руках или ногах, с плавательными трубками, без очков).

VI. Психологическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
- формирование и совершенствование спортивного характера, нравственных качеств, силы воли, адаптация к большим нагрузкам, преодоление монотонности и овладение способами саморегуляции эмоциональных состояний; - подготовка к конкретному соревнованию.	- Упражнения для снятия нервного напряжения (дыхание, подвижные игры). - Упражнения для воспитания волевых качеств (на пределе или на преодолении) смелости, упорства и трудолюбия. - Идеомоторные упражнения. Специально-подготовительные упражнения, моделирующие ситуацию соревнования (эстафета, прикидки).

VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования

Основные соревнования

Этапы тренировки	Основные соревнования	Ожидаемый результат
Учебно-тренировочный этап, 2 год обучения	Первенство Тюменской области по плаванию Спартакиада учащихся общеобразовательных школ Тюменской области по плаванию	1-5 место 1-10 место Включение в состав сборной команды ТО

Учебно-тренировочные мероприятия

Этапы тренировки	Мероприятия	Ожидаемый результат
Учебно-тренировочный	Подготовка к Первенству Тюменской области по	Допуск: 3 спортивный разряд. 1 человек готов

этап, 2 год обучения	плаванию. Спартакиада учащихся Тюменской области по плаванию Областные соревнования «Заплыв юных» 1 этап, 2 этап, 3 этап. 2014- 2012 год рождения	к соревнованию 13 человек готовы к соревнованию 15 человек готовы к соревнованию.

VIII. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Показатели тренировки	Учебно-тренировочный этап	
	2 год обучения	4год обучения
Количество соревнований	8	12
Количество дней, занятых соревнованиями	12	20
Количество тренировочных занятий	304	292
Количество тренировочных дней	304	292
Количество дней отдыха	52	52

IX. Контрольные нормативы на этапе тренировки УТ2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1Нормативы 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 менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2 Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2	Исходное положение –	м	не менее	

	стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед		7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

X. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем ежедневно в течение учебного года. Цель - оценка эффективности используемых средств и методов, выявление соответствия полученных результатов запланированным. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Промежуточная аттестация для перевода на учебно-тренировочный этап 3 года обучения осуществляется с 1 мая по 30 июня, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль

Прохождение группами медицинского обследования в кабинете спортивной медицины 2 раза в год.

Контроль общего самочувствия и состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе, адекватности тренировочных нагрузок (ЧСС, измерение АД).

Критерии оценки качества и эффективности спортивной подготовки:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;
- состояние здоровья обучающихся.

XI. Места занятий, оборудование и инвентарь

Наименование места	Место нахождения	Принадлежность
Тренажерный зал	СК «Чемпион»	МАУ ДО «СШ №2»
Плавательный бассейн 25 м	СК «Тигренок»	МАУ ДО «СШ №2»
Игровые площадки, турниковые комплексы, лыжероллерная трасса, беговые дорожки	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гребковый тренажер (резина с разной тягой)	штук	3
2.	Доска для плавания	штук	24
3.	Ласты	штук	24
4.	Лопатка для плавания (средние, кистевые)	штук	24
5.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	24
6.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	3
7.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	25
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Стартовая тумба	штук	3
11.	Стенка гимнастическая	штук	4
12.	Табло	штук	1
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
14.	Фитбол	штук	4

Годовой план спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
учебно-тренировочный этап, 2 год обучения
тренер-преподаватель Середкина С.А.

Задачи:
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Распределение объемов компонентов тренировки на год (часов) УТ 2

№	Месяцы / Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1.	**ОФП:**	**22**	**22**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**17**	**232**
2.	**СФП**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**11**	**11**	**162**
3.	**Техническая подготовка**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**7**	**7**	**124**
4	**Тактическая подготовка**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**18**
5	**Теоретическая подготовка**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**18**
6..	**Психологическая подготовка**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**18**
7.	**Инструкторская и судейская подготовка**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**18**
8.	**Медицинское мероприятие**				**1**		**1**			**1**			**1**	**4**
9.	**Зачетные и переводные требования**					**2**				**2**			**2**	**6**
10.	**Участие в спортивных соревнованиях**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**1**	**1**	**24**
	Всего часов:	***56***	***56***	***53***	***55***	***53***	***52***	***51***	***51***	***55***	***51***	***45***	***46***	***624***

Объем соревновательной деятельности

Контрольные соревнования	4
Основные соревнования	2

Контрольные соревнования:
1. Турнир по плаванию города Тобольска, посвященный мастеру спорта СССР О.Г.Полуяновой (ноябрь).
2. Турнир по плаванию города Тобольск «Веселый Дельфин» (декабрь).
3. Турнир по плаванию города Тобольска, посвященный международному Женскому Дню (март).
4.Турнир по плаванию города Тобольска, посвященный Дню победы в ВОВ (май).
Основные соревнования:
1.Спартакиада учащихся общеобразовательных школ по плаванию.
2.Областные соревнования «Заплыв юных, 1 этап (апрель), 2 этап (сентябрь), 3 этап (ноябрь).

Годовой план спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
учебно-тренировочный этап, 4 год обучения
тренер-преподаватель Середкина С.А.

Задачи:

– укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня функциональной подготовленности организма, развитие специальных физических качеств, необходимых для совершенствования техники и тактики в плавании;
- прочное овладение техники и ее совершенствование всех стилей (Вольный стиль, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по виду спорта "плавание";
- знание и соблюдение антидопинговых правил;
- выполнение квалификационных требований, а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Распределение объемов компонентов тренировки на год
(часов)

№	Месяцы / Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1.	**ОФП:**	**22**	**22**	**22**	**23**	**22**	**22**	**22**	**22**	**23**	**22**	**22**	**22**	**266**
2.	**СФП**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**19**	**15**	**224**
2.1.	Силовая подготовка	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	8	6	76
2.2.	Скоростная подготовка	4	4	4	6	4	4	6	4	6	4	6	4	56
2.3.	Координационная подготовка	8	4	4	6	2	4	6	4	6	2	6	4	56
3.	**Техническая подготовка**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**10**	**10**	**150**
4.	**Тактическая подготовка**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**34**
5	**Теоретическая подготовка**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**1**	**1**	**32**
6.	**Психологическая подготовка**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**1**	**1**	**32**
7.	**Инструкторская и судейская практика**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**24**
8.	**Медицинский**	**2**					**4**			**4**				**10**

	контроль													
9.	**Зачетные и переводные требования**	**2**				**2**				**2**				**6**
10	**Участие в спортивных соревнованиях**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**		**54**
	Всего часов:	***74***	***70***	***70***	***71***	***72***	***74***	***70***	***70***	***76***	***70***	***62***	***53***	***832***

Объем соревновательной деятельности

Контрольные соревнования	6
Основные соревнования	4

Контрольные соревнования:
1.Турнир по плаванию города Тобольска «Золотая осень» (сентябрь).
2. Турнир по плаванию города Тобольска, посвященный мастеру спорта СССР О.Г.Полуяновой (ноябрь).
3.Турнир по плаванию города Тобольск «Веселый Дельфин«» (декабрь).
4. Турнир по плаванию города Тобольска, посвященный Дню Защитника Отечества (февраль).
5. Турнир по плаванию города Тобольска, посвященный международному Женскому Дню (март).
6. Турнир по плаванию города Тобольска, посвященный Дню победы в ВОВ (май).
Основные соревнования:
1. Первенство Тюменской области по плаванию (октябрь).
2.Спартакиада учащихся общеобразовательных школ по плавания.
3.Чемпионат Тюменской области по плаванию (ноябрь).
4. Первенство УрФО (ноябрь), (март).

Приложение №7

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 480**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 53	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 53	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 53	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 53	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 53	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 53	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 53	июнь	Классификация спортивных

	судейства. Правила вида спорта			соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 53	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 53	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивно	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/**	**≈ 1080/1920**		

й специализа-ции)	**свыше трех лет обучения:**			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120/213	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 120/213	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 120/213	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/213	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120/213	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 120/213	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 120/213	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

				Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120/213	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 120/213	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.