

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа «Юность»

**ПРИНЯТО:**

Решение  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ "Юность"  
Протокол № 3 от «24» 08

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУ ДО СШ "Юность"

Э.Ю. Антонов



2023 г. Пр. № 3/16-01/1 от 24.08 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

Возраст обучающихся: 7–17 лет  
Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:  
Шумилова О.М.,  
инструктор-методист

ЗАТО г. Железногорск  
2023

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004.

Плавание – второй после лёгкой атлетики вид спорта по представительству в олимпийской программе, по числу разыгрываемых медалей.

Четыре основных стиля плавания, фигурирующие на соревнованиях это кроль на спине, вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин) и брасс. На официальных соревнованиях вольным стилем (кролем на груди) и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м., на спине плывут на 50, 100 и 200 м. Брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 50, 100 и 200 м.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по плаванию представлен в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

Таблица № 1

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
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 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я

эстафета 4x100 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 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки пловцов и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, самоконтролю, врачебному контролю, технике и тактике плавания, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

### **Цель и задачи программы**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса

спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития пловцов и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами спортивных разрядов и званий;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд.

- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по плаванию.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;

2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

### **Направленность программы.**

Разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

### **Этапы реализации программы.**

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

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

### Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки по виду спорта (НП).

Это физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап подготовки. Важнейшими задачами подготовки на этом этапе являются привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. В группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. После прохождения этапа начальной подготовки совершается отбор в учебно-тренировочные группы на основе оценки двигательных способностей, особенностей телосложения и мотивации.

### Спортивная подготовка на учебно-тренировочном этапе по виду спорта (этап спортивной специализации).

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы. Перевод по годам на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов. На этом этапе осуществляется освоение и совершенствование техники всех способов плавания, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки, и к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям. Кроме этого

идёт воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов. Среди важнейших задач подготовки - повышение общего функционального уровня, развитие аэробных способностей, постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

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

**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.**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап	3	12	7



совершенствования спортивного мастерства			
--	--	--	--

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.**

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5	8	12	14	16	20
<b>Общее количество часов в год</b>	234	416	624	728	832	1040

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной спортивной группе.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

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

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «плавание» являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная аттестация)

Учебно-тренировочная работа отделения «плавание» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 1 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту. Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные сборы как вид учебно-тренировочного процесса в спортивной подготовке по плаванию очень важен и должен применяться в учебно-тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Тренерско-преподавательский состав планирует и организует учебно-тренировочные сборы по этапам подготовки на основании рекомендаций изложенных в таблице.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с положениями об их проведении.

## Спортивные соревнования

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

### Объем соревновательной деятельности

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

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основными соревнованиями** являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение

наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация учащихся, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания.

Требования к участию в соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся, положениям 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.

### **Годовой учебно-тренировочный план.**

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
Техническая	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22

подготовка (%)					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

**Годовой учебно-тренировочный план.**

№	Виды подготовки	Этапы и года подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	8	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	12	7
		1	Общая физическая подготовка	120	211	268	312
2	Специальная физическая подготовка	47	100	175	205	250	416
3	Спортивные соревнования	2	8	25	29	83	125
4	Техническая подготовка	46	71	100	116	150	187
5	Тактическая подготовка	7	9	10	11	13	21
6	Теоретическая подготовка	3	6	12	15	17	10
7	Психологическая подготовка	2	2	10	11	13	21
8	Промежуточная аттестация (тестирование и контроль)	2	4	6	7	8	16
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8	16	20
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	5	5	12	14	16	37
<b>Общее количество часов в год</b>		234	416	624	728	832	1040



## **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности

спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабование и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и города. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

## Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в плавании; - 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-тренировочным и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к службе Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<p>развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>правомерное поведение болельщиков;</p> <p>расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	
--	--	--	--

## **Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

### **Определения терминов.**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговой образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследования, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности

борьбы с допингом в мире путём объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещённая субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в Запрещённом списке.

**Запрещённый список** – список, устанавливающий перечень Запрещённых субстанций и Запрещённых методов.

**Запрещённый метод** – любой метод, запрещённый в Запрещённом списке

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23.59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнований или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещённых субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне не ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в

статьях 2.1,2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливости равенство для всех спортсменов, а также
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомлённости, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание – исключение потенциальных доперов путём обеспечения

наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но так же эффективно защищает чистых спортсменов и дух спорта, путём нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программа, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г.Копенгаген большинством стран и международных федераций.

Нормативные документы, регламентирующие использование допинга в спорте:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и запрещённые методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; вещества с антиэстрогенным



действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенный субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещённого метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера, тренера-преподавателя, врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: дисквалификация на 4 года (минимум 2 года) по ст.2.1, 2.2., 2.3., 2.5., 2.6., 2 года (минимум 1 год) по ст. 2.4., 2.10., от 2 до 4 лет по ст. 2.9., от 4 лет до пожизненно по ст. 2.7.,2.8.;

- второе нарушение: исходя из того, что больше: 6 месяцев или  $\frac{1}{2}$  срока за первое нарушение без учёта ст.10.6 или двойной срок за нарушение, если бы оно было первым без учёта ст.10.6;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Срок дисквалификации может быть сокращен в следующих случаях:

- применена особая субстанция и доказана незначительная вина/халатность спортсмена;

- допинг попал в организм спортсмена с загрязнённым продуктом;

- спортсмен оказал существенное содействие в раскрытии или установлении

нарушений антидопинговых правил;

- спортсмен признал нарушение антидопинговых правил в отсутствие других доказательств;

- спортсмен своевременно признал нарушения (сразу после предъявления обвинения);

Дисквалификация может быть отменена, если спортсмен доказал отсутствие вины или халатности.

Спортсмены должны знать, что использование в спорте запрещенных веществ и методов чревато серьезными последствиями не только для спортивного будущего, но и для здоровья самого спортсмена.

Последствиями приема анаболических стероидов могут быть заболевания

печени, артериальная гипертензия, повышение уровня холестерина в крови, нарушения функции почек и печени, существенно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, бесплодие. Кроме того, последствиями приёма анаболических стероидов могут быть психологическая зависимость, депрессии, резкая смена настроений и агрессия.

При применении гормона роста возможны следующие побочные эффекты: диабет, сердечная недостаточность, повышенное кровяное давление, задержка вывода из организма воды и натрия, гигантизм.

Побочными эффектами приема бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение функции сердца и другие.

Использование диуретиков не по медицинским показаниям, несёт угрозу для здоровья спортсмена: головокружение и обмороки, обезвоживание, тошнота, судороги, аритмия. Обезвоживание организма всегда отрицательно сказывается на физическом состоянии спортсменов.

Побочными эффектами применения стимуляторов являются: нарушение терморегуляции организма, обезвоживание, беспокойство и агрессия, потеря веса, аритмия, повышенное давление, риск инфаркта.

Побочными эффектами от использования генного допинга могут быть: развитие рака, возникновение аллергии, нарушение обмена веществ и др.

Кровяной допинг – это применение крови с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга запрещено. Применение кровяного допинга может нанести серьёзную угрозу здоровью спортсмена. В числе побочных эффектов возможно нарушение функции почек, нарушение кровообращения, тромбоз и сердечная недостаточность, метаболический шок и смерть при использовании несовместимой группы крови.

При применении каннабиноидов у человека наблюдается учащение пульса, усиление сердцебиения, артериальное давление, головокружение, тошнота, рвота, психоз, нарушение мозгового кровообращения и др.

Побочными эффектами применения бета-блокаторов являются: пониженное давление, бронхостеноз, сердечная недостаточность, депрессия, нарушение половой функции.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и

борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительские собрания;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Этап подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Начальная подготовка	Весёлые старты	Честная игра	Тренер - преподаватель	март
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра.	Тренер - преподаватель	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер - преподаватель	ежемесячно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Тренер-преподаватель	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

		культуры.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	март
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно
	Антидопинговая явикторина	Играй честно	Тренер-преподаватель	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно 1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля и Подачи запроса на ТИ. Система АДАМАС.	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

### **Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Учащиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Учащиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно продемонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.

		<i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.**

Программа медицинского обследования учащихся включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики.

Программа включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного учебно-тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах учебно-тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных



упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

### **Восстановительные средства**

Основные средства восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

### **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и -- соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

### **Физические средства**

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

### **III. Система контроля**

Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной

подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

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
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. На втором году занятия большую важность приобретают нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в

соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В группах спортивного совершенствования основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки.

Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры-преподаватели проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность обучающегося и делают предложение о переводе ребенка на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (педагогического, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов и соответствующего спортивного разряда.

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

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании

решения органа самоуправления (педагогического, методического совета) при персональном разрешении врача.

**На этап начальной подготовки** зачисляются:

- лица, достигшие 7-летнего возраста;
- желающие заниматься плаванием по заявлению родителей;
- имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора (вступительных нормативов).

Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Ниже приводятся нормативы по этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

Упражнения	7-8 лет <i>НП-1</i>		8-9 лет <i>НП-2</i>	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 30 м (сек)	6,4	6,6	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	7	13	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	2	4	4	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	125	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Плавание (вольный стиль) 50 м (сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	9,8	10,3	9,6	10,1
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1	3,5	3,0	3,8	3,3

кг за головой. Бросок мяча вперед (см)				
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	2	2	3	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

Упражнения	9-10 лет <i>УТГ-1</i>		10-11 лет <i>УТГ-2</i>		11-12 лет <i>УТГ-3</i>		12-13 лет <i>УТГ-4</i>		13-14 лет <i>УТГ-5</i>	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
Бег на 1000 м (мин,сек)	5,56	6,05	5,56	6,05	5,40	5,50	5,25	5,40	5,00	5,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	11	17	13	19	15	21	17	23	18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	8	5	8	6	8	6	10	6	10
Челночный бег 3x10 м (мин, сек)	9,3	9,9	9,0	9,4	8,8	9,1	8,6	9,0	8,2	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	145	140	155	148	170	155	180	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (см)	4,0	3,5	4,5	3,8	4,8	4,2	5,1	4,5	6,0	4,8
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку. Выкручивание прямых рук в	55 см 3 раза	50 см 3 раза	55 см 3 раза	50 см 3 раза	55 см 3 раза	50 см 3 раза	55 см 3 раза	50 см 3 раза	60 см 3 раза	55 см 3 раза

плечевых суставах вперед- назад (кол-во раз)										
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7,0	8,0	7,0	8,0	7,5	8,0	8,0	8,0	8,3	8,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>										
Спортивные разряды	3ю – 2ю		2ю – 1ю		1ю – 3		3 – 2		2 – 1	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения	12-14 лет		13-15 лет		14-16 лет	
	юноши	ССМ девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
Бег на 2000 м (мин,сек)	9,20	10,40	9,20	10,40	9,20	10,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	-	12	-	12	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	20	-	20	-	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	9	13	9	13	9	13
Челночный бег 3x10 м (мин, сек)	7,8	8,4	7,8	8,4	7,8	8,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	190	210	190	210	190
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (см)	6,0	5,0	6,0	5,0	6,0	5,0
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата	5	5	5	5	5	5



50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)						
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	45	35	45	35	45	35
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м. (сек)	8,6	8,8	8,6	8,8	8,6	8,8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>						

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»**

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение спортивному плаванию
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде.
- Средства наземной подготовки служат:
- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекуты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;

- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа спортивной специализации до трёх лет являются:

- всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники плавания;
- создание запаса подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
- увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;
- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);
- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы скоростно-силовой подготовки;
- совершенствование соревновательной техники;
- повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трёх лет преимущественная направленность на :

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;
- уточнение спортивной специализации.

Наибольшие объёмы тренировочной работы выполняются в специализированном зале.

- Основными средствами наземной подготовки остаются:
- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы;
- имитационные упражнения;
- элементы плавания;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений и координации движений. 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 повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно определить как:

- совершенствование техники; развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение приёмами саморегуляции психических состояний на тренировке и соревнованиях;
  - дальнейшее совершенствование координации движений, приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
  - достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (подтверждение и выполнение нормы КМС; МС; МСМК).

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

### *Программный материал для практических занятий.*

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

## 1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

В конце второго полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока.

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

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

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

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

Завершает урок плавания подведение итогов.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

## 2-й год обучения.

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

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; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП, постепенного увеличения объема плавания и длины учебно-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 потенциалов 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).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно- тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весеннее- 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 тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-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.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

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

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок.

Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

## Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	сентябрь/октябрь	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы
	Правила поведения в бассейне	ноябрь/декабрь	Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	январь/февраль	Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся
	Влияние физических упражнений на организм человека.	март/апрель	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок
	Техника и терминология плавания	апрель/май	Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь/июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря.



	Режим дня и питание обучающихся	август 48	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	сентябрь	История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	октябрь	Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.
	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца.	ноябрь	Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
	Влияние физических упражнений на организм человека.	декабрь/январь	Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.</p>	<p>февраль 49</p>	<p>Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.</p>
	<p>Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.</p>	<p>март</p>	<p>Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.</p>
	<p>Основы методики тренировки.</p>	<p>апрель</p>	<p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней</p>

		50	тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	май	Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п
	Правила, организация и проведение соревнований.	июнь	Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.
	Психологическая	июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

	подготовка	51	личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта	август	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь/октябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	ноябрь/декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь/февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	март/апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	май/июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

	многокомпонентный процесс	52	деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия(в переходный период спортивной подготовки)	август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

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

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

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

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".

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно

с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:
  - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год 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.

## **VI. Условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

(ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1



Учащиеся на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, этот бассейн и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование необходимые для занятий плаванием.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

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

#### **Кадровые условия реализации программы.**

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020

№ 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом

«Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

3. Абсалямов Т.М. Булатова М.М. Булгакова Н.Ж. Учебник для вузов (под ред. Платонова В.Н.). Издательство: Олимпийская литература, 2000.
4. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Гриф МО РФ, Серия: Высшее образование, Издательство: Академия, 2003
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. Серия: Первые шаги, Издательство: АСТ Харвест Астрель, 2005
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь — плавание. М.: АСТ, Астрель, 2002. — 160 с. — (Серия: Первые шаги в спорте).
7. Бумакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989. — 98 с.
9. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М.: Терра-Спорт, 2000. — 96 с.
10. Викулов А.Д. Плавание. Учебник. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 368 с.
11. Воронцов А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 1989.
12. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем (дельфином). М.: Физкультура и спорт, 1983. - 51 с.
13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -2-е изд., перераб. и доп. -296 с.:ил.
14. Дрюэт Дж. Мэйсон П. Плавание. Серия: Спорт для начинающих, Издательство: Астрель АСТ, 2002.
15. Единая Всероссийская спортивная классификация. ([hHYPERLINK](http://russwimming.ru/documents/xlsx.html) "<http://russwimming.ru/documents/xlsx.html>"<http://russwimming.ru/documents/xlsx.html>)

16. Закорко О.Е., Черябкин Л.В., Царева Л.В. Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине Физическая культура для студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. – Хабаровск: ДВГУПС, 2012. – 144 с.
17. Зациорский В. М. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
18. Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах. Учебное пособие. — Мн.: Белполиграф, 2001. — 124 с.
19. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание Методическое пособие. Мн.: ГИПП "ПРОМПЕЧАТЬ", 1998. - 88 с.
20. Иванова М.И., Шкурдода Б.А. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше. Спб.: ГОУВПО СПбГТУРП, 2009. — 20 с.
21. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения, Серия: Библиотечка тренера, Издательство: Terra-Спорт, 2009.
22. Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. — 216 с.
23. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание. Год выпуска: 2011 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер
24. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Год выпуска: 2012 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер
25. Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций: Учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений и слушателей ИПК и ФПК. - М.: Просвещение, 1998
26. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. М.: "Эксмо", 2011. - 280 с. Перев. с англ. Платоновой Т.
27. Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе. - М.: Издательский Дом «Моосфера», 1999
28. Мельникова О.А. Плавание. Теория. Методика. Практика. Учебное пособие / Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
30. Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. М., 1984.
31. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания УГТУ, 2004, 176 стр.
32. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – с.
33. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. М: Эксмо, 2012. - 272 с.
34. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная антропология)- Москва: «СпортАкадемПресс», 2000. -448с.

35. Парфенов В. А, Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., 1979.
36. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству, Серия: Водные виды спорта. Издательство: Феникс, 2006 г.
37. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста, Год издания: 2008 г.
38. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
39. Плавание (Оригинальное название: Swimming), Серия: Спорт от А до Я, Год издания: 2010, Издательство: АСТ Харвест Астрель
40. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – Под общей редакцией Петряева А.В. – СПб: Издательство «Плавин», 2007.- 256с.
41. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - москва: «ФиС», 1986.-286 с.
42. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я. 1980.
43. Платонов В.Н. Спортивное плавание. - Киев: Радянська школа, 1983. - 192 с.
44. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
45. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
46. Платонова В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.
47. Правила соревнований по плаванию
48. ([http://russwimming.ru/data/menu\\_left/pravila/pr\\_provedeina/index.html](http://russwimming.ru/data/menu_left/pravila/pr_provedeina/index.html) )
49. Пудов А.В. Обучение плаванию кролем на груди и на спине. Методические указания для студентов всех факультетов. - Волгоград: Издательство ВолГУ, 2000. - 20с.
50. Рожков М.И., Байбородова Л.В. Теория и методика воспитания. М.: изд. Владос. 2004.
51. Рудик П.А. Психология. М., 1976.
52. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания. М.: Академия. 2004
53. Семенов Ю.А. Навык плавания — каждому. М.: Физкультура и спорт, 1983. — 144 с.
54. Ситников М.В. Самоучитель плаванию. Copyright, 2007. — 22 с.
55. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. - Москва: Из-во - «СААМ», 1995. - 448 с.
56. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физической культуры / Под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996.
57. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 / под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева, Издательство: Советский Спорт, 2012 год

58. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 / под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева. Год издания: 2012 год, Издательство: Советский Спорт
59. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. — 103 с.
60. Терри Лафлин. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 232 с.
61. Терри Лафлин. Полное погружение. Как плавать быстрее, лучше и легче. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 232 с.
62. Техника плавания. Методическое пособие. — Уссурийск: Филиал ДВФУ в г. Уссурийске, 2011. — 26 с.

Единая Всероссийская спортивная классификация. ([hHYPERLINK "http://russwimming.ru/documents/xlsx.html" ttp://russwimming.ru/documents/xlsx.html](http://russwimming.ru/documents/xlsx.html))

Правила соревнований по плаванию

([http://russwimming.ru/data/menu\\_left/pravila/pr\\_provedeina/index.html](http://russwimming.ru/data/menu_left/pravila/pr_provedeina/index.html) )

### **План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Составляется ежегодно.