

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята

на заседании педагогического совета  
МКУ ДО СШ  
Протокол от 05.04. 2023 г. № 1

Утверждена

приказом МКУ ДО СШ  
от 05.04.2023 г. № 38-ОД

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

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС», УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
от 20.12.2022 г. № 11284  
В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»,  
УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
от 16.11.2022 г. № 1004**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 2 года**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП – 5 лет**

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ**

**2023 год  
КБР, г. Майский**

<b>№ п/п</b>	<b>Оглавление</b>	<b>Стр.</b>
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	8
3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
4.	Спортивные соревнования	10
5	Годовой учебно-тренировочный план	11
6.	Календарный план воспитательной работы	13
7.	План антидопинговых мероприятий	16
8.	План инструкторской и судейской практики	18
9.	План медицинских мероприятий и применения восстановительных мероприятий	19
10.	Система контроля	22
11.	Контрольные и контрольно-переводные испытания	24
12.	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	33
13.	Тактическая и психологическая подготовка	40
14.	Учебно-тематический план	49
15.	Условия реализации Программы	53
16.	Перечень информационного обеспечения	60

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Плавание", утвержденным приказом от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее ФССП)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки направлена на решение следующих задач:

формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;

формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию пловцов.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов, входящих в состав сборных команд КБР и Российской Федерации.

В качестве основных при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта плавание на различных этапах многолетней подготовки.

Плавание - один из древнейших и популярных видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение

плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание - жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Система подготовки применяется на всех этапах подготовки от новичка до этапа совершенствования спортивного мастерства и представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых обучающиеся овладевают техникой и тактикой, развивают силу и выносливость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. К этому необходимо добавить регулярный самоконтроль, медицинское обследование, соблюдение правильного режима и гигиенических требований.

Путь к поставленной цели (спортивному результату, победе в соревнованиях) лежит через решение задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена через постановку конкретных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов, этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет.

1.3. Специфика спортивной подготовки пловцов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса. Отличительными признаками плавания являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 метров или открытой воде.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки пловцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей пловцов. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:  
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;  
работа по индивидуальным планам;  
тренировочные сборы;  
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;  
медико-восстановительные мероприятия;  
тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и в каникулярный период.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Плавание - вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое проплывание определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),

комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

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

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

1.5. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной

подготовки:

организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по плаванию;

система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана Республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

этапы подготовки спортсмена на многие годы;

возраст спортсмена на каждом из этапов;

главные задачи подготовки;

основные средства и методики тренировок;

предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 7 и более лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта плавание формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов которые разбиваются на периоды и года:

этап НП: первый год подготовки;

свыше первого года подготовки (второй год подготовки);

этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки);  
период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);  
этап ССМ: без ограничений.

### **Этап начальной подготовки (НП)**

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

улучшение состояния здоровья и закаливание;

устранение недостатков физического развития;

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

овладение жизненно необходимых навыков плавания;

обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **Тренировочный этап (ТЭ)**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

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;

к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):**

Основные задачи подготовки:

совершенствование техники и тактики плавания;

развитие специальных физических качеств;

освоение повышенных тренировочных нагрузок;

дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

Важным условием успеха тренера в работе со спортсменами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

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

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4



## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	5
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

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

3.1. Основными формами тренировочной работы являются:

Учебно-тренировочные занятия:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - пловцы работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - пловцы выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований ;

занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

медико-восстановительные мероприятия;

культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.2.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.3.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные сборы</b>				
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	до 10 суток
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

#### 4. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

## 5. Годовой учебно-тренировочный план

5.1. Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку соответствующем году НП, ТЭ, ЭССМ.

При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на НП, ТЭ, ЭССМ, учитывается их специализация.

Работа по индивидуальным тренировочным планам осуществляется на ЭССМ

Годовой тренировочный план на всех этапах спортивной подготовки ( НП, ТЭ, ЭССМ) имеет продолжительность 52 недели и включает в себя:

недели с регулярными тренировочными занятиями по утвержденному администрацией, в том числе недели с дополнительным участием в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	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	
1	Общая физическая подготовка (%)	55	49	43	32	18
2	Специальная физическая подготовка (%)	19	21	26	30	40
3	Техническая подготовка (%)	18	19	16	18	12
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	5	6	7	4	8
5	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	10	12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	4
7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	6

### 5.3. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (час)	140	160	200	250	270
2	Специальная физическая подготовка (час)	40	60	170	220	250
3	Техническая подготовка (час)	30	45	120	150	200
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка(час)	10	21	56	70	100
5	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	10	30	80	120
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	20	26	40
7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	8	10	20	28	52
8	Контрольно-переводные нормативы	6	6	8	8	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

### 5.4. Режим тренировочной работы

Расписание тренировок утверждается приказом директора после согласования с профсоюзным комитетом и тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одной тренировки рассчитывается в академических часах(академический час - 45 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки легкоатлетов следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки - 2 академических часа;
- на тренировочном этапе - 3 академических часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 академических часа.

Допускается проведение тренировок одновременно со спортсменами из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;

не превышена пропускная способность спортивного зала;

не превышено максимальное количество занимающихся на данном этапе подготовки.

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество часов в год планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Тренировочный год начинается 1-го сентября.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. В отдельных случаях легкоатлеты, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего этапа в течение тренировочного года.

## 6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,	В течении года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<p>принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>-- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> <li>- проведение лекций на темы: Питание спортсмена, Личная гигиена спортсмена</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	
2.3	Организация учебно-тренировочных сборов в каникулярный период	Тренировочные сборы в Приэльбрусье	Июнь-август
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов ( герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Республике, в спортивной школе, 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 и организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умение и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; просмотр обучающих видеофильмов	В течение года
5	Участие в мероприятиях по благоустройству мест занятий	Участие в: субботниках, подготовке мест соревнований, ремонт спортивного инвентаря	В течение года

## 7. План антидопинговых мероприятий

7.1. На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов



спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила; принципы честной игры.

7.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год
7	Оформление стенда по антидопингу в холле ФОК	сентябрь
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год
7	Оформление стенда по антидопингу в холле ФОК	сентябрь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год

## 8. Планы инструкторской и судейской практики

8.1. Одной из задач тренировочного процесса является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены, на тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект, вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли помощника судьи, секретаря.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1	Судейская практика	Участие в внутришкольных соревнованиях в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства во время учебно-тренировочных занятий приобретение навыков самостоятельного проведения общеразвивающих упражнений; формирование уважительного отношения к решениям, тренера-преподавателя, спортивных судей	В течении года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков проведения разминки учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям;	В течении года
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;	В течении года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
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-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
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-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течении года

## 9. Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных мероприятий

### 9.1. Медицинские требования

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:  
проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;  
соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений занятиями по легкой атлетике.

## 9.2. Психофизические требования

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

Основные параметры личности спортсмена:

эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса;

интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события;

лидерство - умение управлять собой;

независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств;

мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным», преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей», приспособляемость организма к напряжённой ситуации;

агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей;

склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму;

адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям;

самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

## 9.3. Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных мероприятий

Этапы подготовки	Сроки	Мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	В течении года	<p><b>Восстановительные средства и мероприятия:</b>  <i>педагогические средства восстановления:</i>  рациональное построение учебно-тренировочных занятий;  разнообразие средств и методов тренировки;  переключение через 15-20 мин с одного вида спортивной деятельности на другой;  рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, учитывая чувствительные периоды;  организация активного отдыха.</p> <p><i>психологические средства восстановления:</i>  положительный эмоциональный фон тренировочных занятий;  психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика;</p> <p><i>медико-биологические средства восстановления:</i>  сбалансированное питание;  гигиенические и физиотерапевтические процедуры;  массаж;  витамины.</p> <p><b>Медицинские мероприятия:</b>  прохождение медицинского осмотра 1 раз в год</p>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	В течении года	<p><b>Восстановительные средства и мероприятия:</b>  <i>педагогические средства восстановления:</i>  рациональное построение учебно-тренировочных занятий;  рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;  организация активного отдыха.</p> <p><i>психологические средства восстановления:</i>  аутогенная тренировка;  психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика;</p> <p><i>медико-биологические средства восстановления:</i>  сбалансированное питание;  гигиенические и физиотерапевтические процедуры;  баня;  массаж;  витамины.</p> <p><b>Медицинские мероприятия:</b>  прохождение медицинского осмотра 1 раз в год</p>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	В течении года	<p><b>Восстановительные средства и мероприятия:</b>  <i>педагогические средства восстановления:</i>  рациональное построение учебно-тренировочных занятий;  рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</p>

		<p>организация активного отдыха.  <i>психологические средства восстановления:</i>  аутогенная тренировка;  психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика;  <i>медико-биологические средства восстановления:</i>  сбалансированное питание;  гигиенические и физиотерапевтические процедуры;  баня;  массаж;  витамины.  <b>Медицинские мероприятия:</b>  прохождение медицинского осмотра 2 раза в год</p>
--	--	---

## 10. Система контроля

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

10.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовки;

овладеть основами техники вида спорта "плавание";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года обучения;

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований 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.

10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнять 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 "кандидата в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

10.4. 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 тестами), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

10.5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных легкоатлетов для комплектования групп спортивной подготовки по легкой атлетике;

просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

10.6. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

## 11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

Упражнения	Единица измер-я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>					
Бег на 30м	с	не более		не более	
		6,9	7,1	6,5	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
		7	4	10	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	120	110
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+4	+5
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>					
Плавание (вольный стиль) 50м	-	Без учета времени		Без учета времени	
Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
		10,1	10,6	9,8	10,3
И.п.- стоя, держа мяч за головой (весом 1 кг). Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
		3,5	3	4	3,5
		не менее		не менее	



Упражнения	Единица измер-я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
И.п- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	1		3	

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

Упражнения	Единица измер-я	Норматив	
		юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 1000м	мин, с	не более	
		5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более	
		13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	130
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
		9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
И.п.- стоя, держа мяч за головой (весом 1 кг). Бросок мяча вперед	м	не менее	
		4,0	3,5
И.п- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см.. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
		3	
И.п- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
		7,0	8,0
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

	спортивный разряд"
Период обучения на этапах спортивной подготовки ( свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

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

Упражнения	Единица измер-я	Норматив	
		юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 2000м	мин, с	не более	
		9,20	10,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
		8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более	
		-	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	165
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
		+9	+13
Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
		8,0	9,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
И.п.- стоя, держа мяч за головой (весом 1 кг). Бросок мяча вперед	м	не менее	
		5,3	4,5
И.п- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
		5	
Прыжок в высоту с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
		45	35
И.п- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	м	не менее	
		6,7	7,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

11.4. Этапный контроль проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние обучающегося, выявить динамику его подготовленности.

При переходе на следующий год подготовки обучающиеся сдают нормативы по общей, специальной физической подготовке, а также технической подготовке:

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа.

#### Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием

простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведётся по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключаящее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

#### 11.5. Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования показателей ОФП

№ п/п	Вид спорта	Бег 30м	Непрерывный бег 5 мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из висе положения лежа (девушки)	Бег на месте 10 сек.	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
1	Бокс	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

### 11.6. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (обязательные)

Юноши

№	Упражнения	бал л	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,5 и мен	6,2 и мен	5,9 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен	3,8 и мен
		4	6,6 - 6,9	6,3 - 6,7	6,0 - 6,4	5,7 - 6,1	5,4 - 5,8	5,1 - 5,5	4,8 - 5,2	4,5 - 4,9	4,3 - 4,7	4,1 - 4,5	3,9 - 4,3
		3	7,0 - 7,4	6,8 - 7,2	6,5 - 6,9	6,2 - 6,6	5,9 - 6,3	5,6 - 6,0	5,3 - 5,7	5,0 - 5,4	4,8 - 5,2	4,6 - 5,0	4,4 - 4,8
		2	7,5 - 7,9	7,3 - 7,6	7,0 - 7,4	6,7 - 7,1	6,4 - 6,8	6,1 - 6,5	5,8 - 6,2	5,5 - 5,9	5,3 - 5,7	5,1 - 5,5	4,9 - 5,3
		1	8,0 - 8,6	7,8 и бол	7,5 - 8,0	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол	5,4 и бол
2	Бег 5мин, м	5	951 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.	1451 и б.	1501 и б.
		4	851-950	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400	1351-1450	1401-1500
		3	751-850	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		2	651-750	751-850	801-900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		1	650 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м.	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.	1150 и м.	1200 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	151 и бол.	161 и бол.	176 и бол.	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	266 и бол.	281 и бол.
		4	136-150	146-160	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	251-265	266-280
		3	121-135	131-145	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	236-250	251-265
		2	106-120	116-130	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	221-235	236-250
		1	105 и мен.	115 и мен.	130 и мен.	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	220 и мен.	235 и мен.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, сидя, см	5	276 и бол.	306 и бол.	336 и бол.	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.	636 и бол.	686 и бол.
		4	226-275	256-305	286-335	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	563-585	613-635	663-685
		3	176-225	206-255	236-285	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	536-585	586-635
		2	126-175	156-205	186-235	211-260	261-305	301-345	336-385	386-435	436-485	486-535	536-585
		1	125 и мен.	155 и мен.	185 и мен.	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.	485 и мен.	535 и мен.
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,3 и мен.	7,0 и мен.	6,8 и мен.	6,6 и мен.	6,4 и мен.	6,2 и мен.
		4	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7
		3	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,4	6,8-7,2
		2	9,6-10,1	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-7,9	7,3-7,7
		1	10,2 и бол	10,0 и бол	9,8 и бол	9,6 и бол	9,3 и бол	8,9 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,2 и бол	8,0 и бол	7,8 и бол

### 11.7. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (дополнительные)

Юноши

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на месте в максимальном темпе за 10 сек. (раз)	5	68 и бол.										
		4	58-67										
		3	48-57										
		2	38-47										
		1	37 и мен.										
2	Наклон вперед, (см)	5	11 и бол.										
		4	0,5-10										
		3	0-(-10)										
		2	-10,5-(-20)										
		1	-21 и бол										
3	Прыжок вверх с места, см	5	22 и бол.	26 и бол.	30 и бол.	35 и бол.	41 и бол	45 и бол	49 и бол	51 и бол.	54 и бол	57 и бол	60 и бол.
		4	18-21	21-25	25-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	56-59
		3	14-17	16-20	20-24	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	52-55
		2	10-13	11-15	13-19	23-26	26-30	30-34	37-39	39-42	42-45	45-48	48-51
		1	9 и мен.	10 и мен.	12 и мен	22 и мен	25 и мен	29 и мен	36 и мен	41 и мен.	41 и мен.	44 и мен.	47 и мен.
4	Подтягивание в висе (раз)	5	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	2-3	2-5	6-7	6-9	8-11	10-13	10-15	12-17	14-19	16-21	18-23
		3	1	1	3-5	3-5	5-7	7-9	6-9	8-11	10-13	12-15	14-17
		2	--	-	2	2	2-4	4-6	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13
		1	--	-	-	-	1	3	2	4	6	8	10
5	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	5	15	17	20	23	26	29	32	35	38	41	42
		4	9-14	11-16	14-19	17-22	20-25	23-28	26-31	29-34	32-37	35-40	36-41
		3	5-8	7-10	10-13	13-16	16-19	19-22	22-25	25-28	26-31	29-34	30-35
		2	2-4	4-7	6-9	9-12	12-15	15-18	18-21	21-24	22-25	25-28	26-29
		1	1	3	5	8	11	14	17	20	21	24	25

## 11.8. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (обязательные)

Девушки

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,6 и мен.	6,3 и мен	6,0 и мен	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен
		4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	7,2-7,6	6,9-7,3	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	7,7-8,1	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,1-5,5
		1	8,2 и бол.	7,9 и бол.	7,6 и бол	7,4 и бол	7,2 и бол	6,9 и бол.	6,6 и бол	6,4 и бол	6,1 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол
2	Бег 5 минут, м	5	901 и б.	951 и б.	1001 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.
		4	801 -900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051 -1150	1101-1200	1151 -1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		3	701 -800	751-850	801-900	851-950	901-1000	951 -1050	1001-1100	1050 -1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		2	601-700	651-750	701-800	750-850	801-900	851 -950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200
		1	600 и м.	650 и м.	700 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	141 и б.	151 и б.	161 и б.	171 и б.	181 и б.	191 и б.	206 и б.	221 и б.	231 и б.	241 и б.	251 и б.
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240	241-250
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230	231-240
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	211-220	221-230
		1	110 и м.	120 и м.	130 и м.	140 и м.	150 и м.	160 и м.	175 и м.	190 и м.	200 и м.	210 и м.	220 и м.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двум руками из-за головы, сидя, см	5	151 и бол.	191 и бол.	231 и бол	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол	391 и бол	431 и бол	501 и бол.	541 и бол	581 и бол
		4	111-150	151-190	191-230	241-270	271-300	321-380	351-390	401-430	461-500	501-540	541-580
		3	71-110	111-150	151-190	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	461-500	501-540
		2	31-70	71-110	111-150	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	421-460	461-500
		1	30 и мен	70 и мен	110 и мен	180 и мен.	210 и мен	240 и мен.	270 и мен.	340 и мен	380 и мен	420 и мен	460 и мен
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	8,8 и мен	8,6 и мен	8,3 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,1 и мен	6,9 и мен	6,7 и мен	6,5 и мен	6,3 и мен
		4	8,9-9,4	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,2-6,6
		3	9,5-10,0	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,7-7,1
		2	10,1-10,6	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,6
		1	10,7 и бол	10,5 и бол	10,2 и бол	9,9 и бол	9,3 и бол	9,1 и бол	9,0 и бол	8,8 и бол	8,3 и бол	8,1 и бол	7,7 и бол

11.9. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (дополнительные)

Девушки

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на месте за 10 сек., (раз)	5 4 3 2 1	66 и бол. 57-65 47-56 37-46 36 и мен.										
2	Наклон вперед, (см)	5 4 3 2 1	16 и бол. 5,5-15,5 -5+5 -5,5-(-15) -16 и бол.										
3	Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	22 и бол. 18-21 14-17 10-13 9 и мен.	26 и бол. 21-25 16-20 11-15 10 и мен.	30 и бол. 25-29 20-24 13-19 12 и мен.	35 и бол. 31-34 27-30 23-26 22 и мен.	41 и бол. 36-40 31-35 26-30 25 и мен.	45 и бол. 40-44 35-39 30-34 29 и мен.	49 и бол. 44-48 39-43 37-39 36 и мен.	51 и бол. 47-50 43-46 39-42 41 и мен.	54 и бол. 50-53 46-49 42-45 41 и мен.	57 и бол. 53-56 49-52 45-48 44 и мен.	60 и бол. 56-59 52-55 48-51 47 и мен.
4	Подтягивание в висе лежа (раз)	5 4 3 2 1	10 6-9 2-5 1 -	12 8-11 4-7 1-3 -	14 10-13 6-9 2-5 1	16 12-15 8-11 5-7 4	18 14-17 10-13 7-9 6	20 16-19 12-15 9-11 8	22 18-21 14-17 11-13 10	24 20-23 16-19 13-15 12	26 23-25 19-22 16-18 15	28 24-27 20-23 17-19 16	30 26-29 22-25 18-21 17
5	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек., (раз)	5 4 3 2 1	14 8-13 4-7 1-3 -	16 10-15 6-9 3-5 2	18 12-17 8-11 5-7 4	20 14-19 10-13 7-9 6	23 17-22 13-16 10-12 9	26 20-25 16-19 13-15 12	29 23-28 19-22 15-18 14	32 26-31 22-25 19-21 18	35 29-34 25-28 22-24 21	38 32-37 28-31 25-27 24	40 34-39 30-33 27-29 26



## 12. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

12.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии специализацией учитывается при составлении планов спортивной подготовки на НП, ТЭ, ЭССМ

Спортивная подготовка пловцов подразделяется на следующие категории

(1 – 4) и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

общая физическая;

специальная физическая;

техническая;

участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

тактическая;

теоретическая;

психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, восстановительные мероприятия:

тестирование и контроль.

12.2. Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимся уровня спортивного мастерства - выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенный изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе пловцов на следующий ее этап (ЭССМ), а также внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки пловцов, занимающихся на НП, ТЭ и последующих этапах:

до года занятий на НП;

свыше года занятий на НП;

до трех лет занятий на ТЭ;

свыше трех лет занятий на ТЭ;

занятия на ЭССМ

12.3. Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки пловцов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. В тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

годовой тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой

нагрузочного воздействия; чаще всего используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данной подготовки; как правило, в спортивной подготовке пловцов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);

двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств пловцов).

#### 12.4. Программный материал спортивной подготовки

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки. Процент общего объема общей физической по отношению к специальной физической и технической подготовки занимает большую часть времени. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, аэробная выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов плавания и выполнение контрольных нормативов для перехода на следующий этап подготовки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных стартах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

#### 12.5. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания. Высших результатов в плавании добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение

координационной способности, с учетом особенностей и требований данного вида спорта.

Программный материал по практической подготовке пловцов представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

#### 12.6. Развитие физических качеств

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание представляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом вариативность движений. На учебно-тренировочных этапах при подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры. Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части занятия, непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений.

Для координации рекомендуются акробатические, гимнастические и беговые упражнения:

кувырки вперед, назад;

серии кувырков через правое и левое плечо;

прыжки;

прыжки на скакалке;

бег с чередующимися сериями прыжков;

челночный бег;

подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, гандбол, футбол) по упрощенным правилам.

Для развития специализированных восприятий, основным методическим приемом является обеспечение выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний техники, использования гребковых движений из синхронного плавания.

гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость пловца – это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

Для эффективного развития подвижности в суставах и избежание травматизма, упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости должны проводиться ежедневно.

Средства воспитания гибкости:

упражнения без предметов;

статические упражнения на растягивание мышц (стрейтчинг).

Упражнения с предметами:

упражнения с резиновыми амортизаторами;

упражнения с гимнастической палкой;

упражнения с партнером;

упражнения у опоры.

быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимально короткие отрезки времени.

Комплексы с преимущественной направленностью на воспитание быстроты надо применять в начале основной части тренировки, затем следуют игры, также способствующие совершенствованию этого качества.

Для воспитания быстроты нужно, наряду с повторным проплыванием коротких отрезков с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысить скорость плавания в основном за счет динамической силы. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью:

проплывание коротких отрезков (в максимальном темпе);

проплывание стартовых отрезков (в максимальном темпе).

Упражнения других видов спорта:

прыжковые упражнения;

многократное пробегание спринтерских отрезков 30-60 метровых отрезков с паузами для отдыха;

специально-беговые упражнения 30м, 60м.;

упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому: комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед – рывок на 10-15 м и т.д.;

При этом нужно учитывать требования:

упражнения должны выполняться на предельной скорости;

упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Сила и скоростно-силовые качества - воспитание способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Задачи общей силовой подготовки пловцов:  
гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;  
укрепление мышечно-связочного аппарата;  
устранение недостатков в развитии мышц.

На данном этапе обычно у подростков недостаточно развиты мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Основные методы воспитания силы – методы повторного и серийно-интервального упражнения.

Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с собственным весом, с отягощениями, оказывающие воздействие на две более важные группы мышц. У детей в 12-13 лет недопустимы максимальные по величине напряжения при работе с тяжестями. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не максимальные возможности, а собственный вес спортсмена.

Упражнения, способствующие развитию силы:

без предметов с собственным весом;  
с отягощениями (с набивными мячами, эспандером, резиновым жгутом, бодибаром, партнером, штангой, на специализированных тренажерах по плаванию).

Прыжковые упражнения:

на гимнастической скамейке;  
спрыгивания, напрыгивания, выпрыгивания на тумбу;  
упражнения со скакалкой.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению.

Упражнения для развития выносливости:

кроссовый равномерный и длительный бег;  
кроссовый бег в переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции;  
круговые тренировки;  
подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;  
серийное выполнение беговых и игровых упражнений с интервалом минимального отдыха.

12.7. Специальная физическая подготовка (СФП) пловца должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в плавании.

Специальная физическая подготовка должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим

напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элементы плавания в целом.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;  
специальные подготовительные упражнения в воде;  
учебные прыжки в воду;  
игры на воде.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Виды специальных имитационных упражнений на суше:

гребковые имитационные движения ногами различными видами плавания;  
гребковые имитационные движения руками различными видами плавания;  
гребковые имитационные движения руками различными видами плавания с резиновыми амортизаторами;

статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц.

Подготовительные упражнения в воде:

Все подготовительные упражнения в воде выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших движений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на группы:

выдохи в воду;  
скольжения.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на учебно-тренировочных этапах целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают:

задания скоростной направленности - проплывание отрезков 25м - 75м;  
задания на скоростную выносливость - проплывание отрезков 100м -500м.;  
задания на выносливость - проплывание отрезков 600м – 2000м.

12.8. Большое значение в спортивных достижениях имеет техническая подготовленность. В основе современной техники плавания лежит стремление

более быстрого скольжения при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Совершенствование техники плавания продолжается на протяжении всех этапов спортивной подготовки. В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр видеозаписей, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений.

#### 12.9. Упражнения для освоения техники видов плавания

Упражнения для освоения техники кроля на груди:

упражнения для изучения движений ногами и дыхания;

упражнения для изучения движений руками и дыхания;

упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для освоения техники кроля на спине:

упражнения для изучения движений ногами;

упражнения для изучения движений руками;

упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для освоения техники брасса:

упражнения для изучения движений ногами;

упражнения для изучения движений руками и дыхания;

упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для освоения техники старта:

стартовый прыжок с бортика;

стартовый прыжок с тумбочки;

старт из воды.

Упражнения для освоения техники поворотов:

упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди;

упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и дельфине.

### **13. Тактическая и психологическая подготовка**

13.1. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с соперником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей пловца для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.



Тактическое искусство позволяет спортсмену эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Тактика в плавании зависит от цели, поставленной перед соревнованиями. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы могут быть различными и определяться такими факторами:

- состояние спортивной формы;
- самочувствие;
- формула проведения соревнований;
- состав заплыва;
- тактика, применяемая основными соперниками;
- уровень подготовленности.

Задачи тактической подготовки:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде плавания;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

13.2. Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением,

характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путём разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет, главным образом, тренер-преподаватель. Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий плаванием;

осуществление психологической подготовки в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психических черт характера;

вырабатывание эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером, родителями;

развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

13.3. Развитие специальных физических и психических качеств:

формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания(интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной

работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена;

приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств;

формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений;

умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием;

навыки проявления психических качеств, необходимых в соревновательной борьбе. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

<b>Этап начальной подготовки</b>	
<b>№</b>	<b>Содержание программного материала</b>
<b>I</b>	<b>Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка</b> <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; <i>Психологическая подготовка:</i> задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
<b>1</b>	общеразвивающие упражнения б/предметов; общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, резиновые амортизаторы); упражнения «стрэтчинг»
<b>2</b>	медленный бег; бег с изменениями скорости; кроссовый бег 3-4 км.
<b>3</b>	<b>Координационные упражнения:</b> акробатические упражнения; серии акробатических упражнений чередующиеся с ускорениями;

	прыжковые упражнения;
4	<b>Силовые упражнения:</b> силовые упражнения без предметов; силовые упражнения с партнером; силовые упражнения с резиновыми амортизаторами; силовые упражнения с набивными мячами; силовые упражнения на специализированных тренажерах по плаванию
5	Подвижные игры
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>
1	Специальные и имитационные упражнения на суше
2	<b>Подготовительные упражнения в воде:</b> скольжения; проныривания
3	Элементарные гребковые упражнения
4	Учебные прыжки в воду
5	<b>Задания скоростной направленности:</b> проплавание отрезков 25 м. - 50м.;
6	<b>Задания на скоростную выносливость:</b> проплавание отрезков 75 м. - 400м.;
7	<b>Задания на выносливость:</b> - проплавание отрезков 500м. - 1500м.;
8	<b>Игры на воде:</b> игры со скольжением и плаванием; игры с прыжками в воду; игры с мячом
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>
1	<b>Упражнения для изучения и совершенствования техники кроля на груди:</b> упражнения для изучения и совершенствования техники движений ногами; упражнения для изучения и совершенствования техники движений ногами и дыхания; упражнения для изучения и совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для изучения и совершенствования общего согласования движений
2	<b>Упражнения для изучения и совершенствования техники кроля на спине:</b> упражнения для изучения совершенствования техники движений ногами; упражнения для изучения совершенствования техники движений руками; упражнения для изучения и совершенствования общего согласования движений
3	<b>Упражнения для изучения и совершенствования техники брасса:</b> упражнения для изучения и совершенствования техники движений ногами; упражнения для изучения и совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для изучения и совершенствования общего согласования движений
4	<b>Упражнения для изучения и совершенствования техники баттерфляя:</b> упражнения для изучения и совершенствования техники движений ногами и дыхания; упражнения для изучения и совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для изучения и совершенствования общего согласования движений
5	<b>Упражнения для изучения и совершенствования техники стартов:</b> стартовые прыжки с бортика;

	стартовые прыжки с тумбочки; старты из воды
<b>6</b>	<b>Упражнения для изучения и совершенствования техники поворотов:</b> упражнения для изучения и совершенствования плоского поворота в кроле на груди
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
<b>I</b>	<b>Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка</b> <i>Психологическая подготовка:</i> задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; дыхательная гимнастика; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
<b>1</b>	общеразвивающие упражнения б/предметов; общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, резиновые амортизаторы); упражнения «стрэтчинг»
<b>2</b>	медленный бег; бег с изменениями скорости; кроссовый бег 5-6 км.
<b>3</b>	<b>Координационные упражнения:</b> акробатические упражнения; серии акробатических упражнений чередующиеся с ускорениями; прыжковые упражнения; координационные упражнения в воде
<b>4</b>	<b>Силовые упражнения:</b> силовые упражнения без предметов; силовые упражнения с партнером; силовые упражнения с резиновыми амортизаторами; силовые упражнения с набивными мячами; -силовые упражнения на специализированных тренажерах по плаванию
<b>5</b>	Спортивные игры
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>
<b>1</b>	Специальные и имитационные упражнения на суше
<b>2</b>	<b>Подготовительные упражнения в воде:</b>

	скольжения; проныривания на расстояния 20м-30 м
3	Элементарные гребковые упражнения
4	Учебные прыжки в воду
5	<b>Задания скоростной направленности:</b> проплывание отрезков 25 м. - 100м.;
6	<b>Задания на скоростную выносливость:</b> проплывание отрезков 150 м. - 400м.;
7	<b>Задания на выносливость:</b> проплывание отрезков 500м. - 1500м.;
8	<b>Игры на воде:</b> игры со скольжением и плаванием; игры с прыжками в воду; игры с мячом ватерпол
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>
1	<b>Упражнения для совершенствования техники кроля на груди:</b> упражнения для совершенствования техники движений ногами; упражнения для совершенствования техники движений ногами и дыхания; упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для совершенствования общего согласования движений
2	<b>Упражнения для совершенствования техники кроля на спине:</b> упражнения для совершенствования техники движений ногами; упражнения для совершенствования техники движений руками; упражнения для совершенствования общего согласования движений
3	<b>Упражнения для совершенствования техники брасса:</b> упражнения для совершенствования техники движений ногами; упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для совершенствования общего согласования движений
4	<b>Упражнения для совершенствования техники баттерфляя:</b> упражнения для совершенствования техники движений ногами и дыхания упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для совершенствования общего согласования движений
5	<b>Упражнения для совершенствования техники стартов:</b> -стартовые прыжки с бортика; - стартовые прыжки с тумбочки;
6	<b>Упражнения для совершенствования техники поворотов:</b> упражнения для совершенствования плоского поворота в кроле на груди; упражнения для совершенствования поворота "маятник"
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
<b>I</b>	<b>Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка</b> <i>Психологическая подготовка:</i> задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; дыхательная гимнастика; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации;

	<p>упражнения для психической адаптации к публике;  психологическое восстановление после нагрузок;  упражнения аутогенной тренировки;  психологическая подготовка к достижению высокого результата;  метод домашних заданий.</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i>  упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);  упражнения для развития активной и пассивной тактики;  упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;  упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;  упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании</p>
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
<b>1</b>	<p>общеразвивающие упражнения б/предметов;  общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, резиновые амортизаторы);  упражнения «стрэтчинг»</p>
<b>2</b>	<p>медленный бег;  бег с изменениями скорости;  кроссовый бег 5-10 км.</p>
<b>3</b>	<p><b>Координационные упражнения:</b>  акробатические упражнения;  серии акробатических упражнений чередующиеся с ускорениями;  -прыжковые упражнения;</p>
<b>4</b>	<p><b>Силовые упражнения:</b>  силовые упражнения без предметов;  силовые упражнения с партнером;  силовые упражнения с резиновыми амортизаторами;  силовые упражнения с набивными мячами;  силовые упражнения на специализированных тренажерах по плаванию</p>
<b>5</b>	Спортивные игры
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>
<b>1</b>	Специальные и имитационные упражнения на суше
<b>2</b>	<p><b>Подготовительные упражнения в воде:</b>  скольжения;  проныривания</p>
<b>3</b>	Элементарные гребковые упражнения
<b>4</b>	Учебные прыжки в воду
<b>5</b>	<p><b>Задания скоростной направленности:</b>  проплавание отрезков 25 м. - 100м.;</p>
<b>6</b>	<p><b>Задания на скоростную выносливость:</b>  проплавание отрезков 150 м. - 400м.;</p>
<b>7</b>	<p><b>Задания на выносливость:</b>  проплавание отрезков 500м. - 1500м.;</p>
<b>8</b>	<p><b>Игры на воде:</b>  игры со скольжением и плаванием;  игры с прыжками в воду;  игры с мячом</p>
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>
<b>1</b>	<b>Упражнения для совершенствования техники кроля на груди:</b>

	упражнения для совершенствования техники движений ногами; упражнения для совершенствования техники движений ногами и дыхания; упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для совершенствования общего согласования движений
<b>2</b>	<b>Упражнения для совершенствования техники кроля на спине:</b> упражнения для совершенствования техники движений ногами; упражнения для совершенствования техники движений руками; упражнения для совершенствования общего согласования движений
<b>3</b>	<b>Упражнения для совершенствования техники брасса:</b> упражнения для совершенствования техники движений ногами; упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для совершенствования общего согласования движений
<b>4</b>	<b>Упражнения для совершенствования техники баттерфляя:</b> упражнения для совершенствования техники движений ногами и дыхания упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания; упражнения для совершенствования общего согласования движений
<b>5</b>	<b>Упражнения для совершенствования техники стартов:</b> стартовые прыжки с бортика; стартовые прыжки с тумбочки;
<b>6</b>	<b>Упражнения для совершенствования техники поворотов:</b> упражнения для совершенствования плоского поворота в кроле на груди упражнения для совершенствования поворота "маятник"



## 14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие		сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		март-апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система

				зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсменов.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		июнь-июль	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся		ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсменов.
	Физиологический основы физической культуры		декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении спортивного результата.
	Психологическая подготовка		март-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта и экипировка по виду спорта		май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / Недотренированность		октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс		январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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.</p>
--	---	--	--

## 15. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

15.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна 25м;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета.

15.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	1
2	Доска для плавания	штук	10
3	Доска информационная	штук	1
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Лопатки для плавания	штук	60
6	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
7	Мяч ватерпольный	штук	5
8	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
9	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	10
10	Свисток	штук	10
11	Секундомер	штук	8
12	Скамейки гимнастические	штук	6
13	Термометр для воды	штук	2
14	Секундомер настенный для бассейна	штук	2

15.3. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
2	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1

3	Купальник (женский)	штук	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на обуч-ся	-	-	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
8	Костюм спортивный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на обуч-ся	-	-	2	1	3	1
10	Кроссовки спортивные	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
11	Рюкзак спортивный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
12	Футболка с коротким рукавом	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
13	Носки	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1

#### 15.4. Кадровые условия реализации Программы

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие подготовку, осуществляют свою деятельность на профессиональном уровне, обеспечивают в полном объеме реализацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с утвержденной в организации программой спортивной подготовки:

соблюдают правовые, нравственные и этические нормы, следуют требованиям профессиональной этики;

применяют методически обоснованные и обеспечивающее высокое качество спортивной подготовки формы, методы учебно-тренировочного процесса;

учитывают особенности психофизического развития спортсменов и состояние их здоровья, соблюдают специальные условия, необходимые для прохождения учебно-тренировочного процесса;

систематически повышают свой профессиональный уровень;

проходят аттестацию в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

соблюдают устав, локальные и нормативные акты.

#### 15.5. Информационно-методические условия реализации Программы

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по учебно-тренировочным годам, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам тренировок, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования

спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой соревновательной деятельности, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице:

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

15.6. Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 11-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники видов плавания, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику видов плавания. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации движений, гибкости и др.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.



Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до высококвалифицированных спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, и т.д. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие спортсмена.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

преимущество задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

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

своевременное начало спортивной специализации;

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

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

учет закономерностей возрастного и полового развития;

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

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

15.7. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются:

частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью;  
общим объемом работы;  
интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1456 часов в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Классификация нагрузок:

запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях;

околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6 - 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках;

большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке;

средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа;

малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

### 15.8. Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробно-анаэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (скоростная выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
200- 220	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменов.

### 15.9. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

<b>Интенсивность</b>	<b>ЧСС</b>	
	<b>уд./10 с</b>	<b>уд./мин</b>
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

15.10. Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;

возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;

взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

## **16. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "плавание" от 16.11.2022г. № 1004

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "плавание" от 20.12.2022г. №1284

3. В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр, Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2005г.

4. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.

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

6. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003г.

7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.:1995г.

8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н.– М.: Советский спорт, 2008г.

9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. – М.,1993г.

10. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000г.

11. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР).

12. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР – Кошкин А.А., Попов О.Н., Смирнов В.В. – М.: - Советский спорт, 2008г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013г. №220

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Видео-уроки: Техника плавания с Постовым А.И .

2. Мастер-классы с Геннадием Турецким и Александром Поповым.

3. Видео: фильм «Плавание – первые уроки» из 7 частей.

4. Электронные образовательные ресурсы по плаванию:

<http://swimm ->

[prog.com/index.php?option=com\\_content&view=category&id=31&Itemid=76;](http://prog.com/index.php?option=com_content&view=category&id=31&Itemid=76;)

[http://swim7.narod.ru/tehnika\\_plavaniya.html;](http://swim7.narod.ru/tehnika_plavaniya.html)

[http://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_vvedenie.html;](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html)

[http://uroki-online.com/sport/swim/;](http://uroki-online.com/sport/swim/)

[http://swim-video.ru/.](http://swim-video.ru/)