

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2	Объем Программы.....	9
2.3	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	9
	2.3.1. Учебно-тренировочные занятия;	9
	2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия;	14
	2.3.3. Спортивные соревнования;	15
	2.3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.....	16
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	19
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	22
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	33
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	33
3.2	Оценка результатов освоения Программы.....	35
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	35
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	40
4.1	Программный материал занятий этапа начальной подготовки.....	40
4.2	Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (до 3-х лет).....	49
4.3	Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (свыше 3-х лет.).....	60
4.4	Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.....	64
4.5	Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	67

V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	72
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание», содержащим в наименовании словосочетание «открытая вода».....	72
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	74
6.1	Материально-технические условия реализации Программы.....	74
6.2	Кадровые условия реализации Программы.....	76
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	76

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих обучение по Программе (далее – обучающиеся), в том числе посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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, формирование у обучающихся осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Достижение цели предусматривает решение основных задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям плаванием, сохранение и укрепление здоровья;
- спортивный отбор наиболее перспективных для плавания детей;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки;
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Плавание - один из самых массовых и популярных видов спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр, Всемирных военных игр, всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), во Всероссийский реестр видов спорта (под номером кода вида спорта 0070001611Я).

Официальные соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м), а также водных акваториях для дисциплин плавания на открытой воде.

На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 комплекта медалей в плавании на открытой воде.

Участники официальных всероссийских соревнований по плаванию делятся на следующие возрастные группы:

- младшая группа: девушки 9-10 лет и юноши 9-10 лет, 11-12 лет;
- средняя группа: девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;
- старшая группа: девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;
- юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;
- женщины и мужчины без ограничения возраста.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Правилами соревнований по плаванию определены четыре основных способа (стиля) плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

При плавании вольным стилем разрешается плыть любым способом (исключением являются комплексное плавание и комбинированная эстафета, где вольный стиль – это любой другой способ, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя).

Техника преодоления дистанций в спортивном плавании различными способами строго регламентирована правилами соревнований.

В комплексном плавании дистанция преодолевается четырьмя стилями в следующем порядке: баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль. Каждый отрезок должен составлять $\frac{1}{4}$ от общей дистанции.

В комбинированной эстафете дистанции эстафеты преодолеваются четырьмя стилями в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль.

В состав смешанных эстафет должны входить два мужчины и две женщины.

Официальные соревнования по виду спорта «плавание» проводятся по следующим спортивным дисциплинам:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м*	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м*	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м*	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м*	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м*	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м*	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м*	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м*	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м*	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м*	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м*	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м*	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м*	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м*	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м вольный стиль*	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м вольный стиль смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м вольный стиль*	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м вольный стиль смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м вольный стиль смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м вольный стиль смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м комбинированная смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м комбинированная смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м комбинированная*	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м комбинированная смешанная*	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км*	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км*	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

* - дисциплины, включенные в программу летних Олимпийских игр.

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

Спортивная подготовка представляет собой многолетний тренировочный процесс, структурно представленный следующими этапами:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования* спортивного мастерства	3	12	7

*На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России по плаванию.

**На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14-ти лет, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России по плаванию.

Возраст кандидатов на зачисления на всех этапах спортивной подготовки определяется по состоянию на 31 декабря года зачисления.

Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными Уставом спортивной школы, количеством групп и лиц для зачисления, а также установленными параметрами государственного задания на соответствующий календарный год.

Группы ЭНП формируются из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься спортивным плаванием, прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание».

Группы УТ этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Рекомендуемый возраст начала этапа для юных спортсменов составляет 9-11 лет.

Группы этапа ССМ формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный

а Возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже всероссийского уровня.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются с учетом:

- С - возраста спортсмена, пола и возрастных закономерностей развития;
- . - уровня спортивного мастерства (спортивных результатов и выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Для зачисления необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, копию полиса обязательного медицинского страхования, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивным плаванием. При переходе из другой спортивной организации дополнительно предоставляется оформленная должным образом разрядная книжка с заверенными записями о выполнении нормативов спортивных разрядов с указанием приказа о присвоении, указанием приказа об отчислении из спортивной организации.

2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					ЭССМ
	ЭНП		УТ			
	до года	свыше года	до года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю*	6	9	12	14	18	20
Общее количество часов в год	312	468	624	728	936	1040

* В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего количества часов годового учебно-тренировочного плана, определенного для соответствующего этапа спортивной подготовки. Так, во время учебно-тренировочных сборов в подготовительный период тренировочная нагрузка может увеличиваться, в переходный - уменьшаться.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

1. Групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные.

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

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

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

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися в группах разных этапов спортивной подготовки. Разрешается объединение не более трех групп при условии, если не превышены требования по единой пропускной способности, установленные для плавательных бассейнов.

Типовая форма плана учебно-тренировочного занятия

Группа _____ Этап подготовки _____ Год подготовки _____

Задачи:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Дата проведения _____.

Время проведения _____.

Место проведения _____.

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (_____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная (_____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Заключительная (_____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		

2. Работа по годовым индивидуальным планам.

Данная форма обучения в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ. Тренером, работающим с группами этапов ССМ ежегодно на каждого спортсмена данных учебно-тренировочных групп составляются и оформляются в документальном виде индивидуальные планы.

В годовом индивидуальном плане определяется общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, определяются задачи, обозначаются периоды цикла, виды подготовки и основные средства подготовки, тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки соревнований, в которых должен выступать спортсмен, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий,

а
к Согласно годовому индивидуальному плану составляются тренировочные планы на отдельные микроциклы и тренировочные занятия. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей, степени владения техникой, спортивной квалификации, функционального состояния и возможностей организма, степени утомления (восстановления) после предыдущих тренировок, занятости вне тренировочного процесса и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки должны быть строго индивидуальны в зависимости от самочувствия спортсмена.

о При составлении индивидуального плана на одно учебно-тренировочное занятие определяется:

- д - объем и интенсивность нагрузки;
- ы - количество и характер упражнений;
- чередность выполнения упражнений;
- а - нагрузка в каждом упражнении,
 - длительность и темп выполнения упражнений;
 - количество максимальных и субмаксимальных нагрузок.

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

Примерная форма годового индивидуального плана спортивной подготовки спортсмена

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

_____ (инициалы, фамилия)

" ____ " _____ . 202__ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА НА 202__ год

Вид спорта _____ Дисциплина (ы) _____ Спортивный разряд/звание _____

состав сборной РФ _____ (основной, резервный) состав сборной субъекта РФ _____ (основной, резервный)

Тренер(ы) _____

1. ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ СПОРТСМЕНА

ФИО (полностью) _____ Дата рождения (дд/мм/гг) _____

Паспортные данные: серия _____ номер _____ Кем, когда выдан _____ -

Полис обязательного медицинского страхования (номер ОМС) _____ Срок действия _____

Место регистрации, индекс _____ город _____ улица _____ дом _____ корп. ____ кв. ____ контактный тел. _____

Место фактического проживания индекс _____ город _____ улица _____ дом _____ корп. ____ кв. ____

2. РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТСМЕНА

Дисциплина	Показатель	Результат	Разряд	Наименование соревнования	Дата проведения	Место проведения	Занятое место
	личный рекорд						
	лучший результат прошедшего сезона						
	планируемый результат на 202__ г.						
	личный рекорд						
	лучший результат прошедшего сезона						
	планируемый результат на 202__ г.						
	личный рекорд						
	лучший результат прошедшего сезона						
	планируемый результат на 202__ г.						

2.1. Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне: (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к предложенным тренировочным, соревновательным нагрузкам)

2.2. Перечень основных задач на предстоящий сезон: _____

3. Плановые мероприятия по комплексному сопровождению:

№ п/п	Вид сопровождения	Дата проведения	Место проведения	Организатор	Примечание
1.					
2.					
3.					

4. Годовой план тренировочных занятий:

Основные тренировочные средства, контрольные упражнения, соревнования	Объем основных тренировочных средств																								Всего за год
	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	
Количество тренировочных дней																									
Количество тренировочных занятий																									
Количество тренировочных часов																									
Кол-во дней соревнований (ч)																									
Общая физическая подготовка (ч)																									
Специальная физическая подготовка (ч)																									
Техническая подготовка (ч)																									
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка (ч)																									
Инструкторская и судейская практика (ч)																									
Восстановительные мероприятия (ч)																									
Медицинское обследование (ч)																									

5. Плановое участие в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях:

№ п/п	Название соревнований (мероприятий), направленность	Дата проведения	Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Результат	
						План (место, результат, разряд)	Факт (место, результат, разряд)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

6. Причины отклонения плановых от фактических показателей _____

7. Ответственные исполнители: Спортсмен _____ / _____ Личный тренер _____ / _____

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (дней)			
		ЭНП	УТ (ЭСС)	ЭССМ	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год			-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

Участие лица, проходящего спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях является обязательной составляющей частью тренировочного процесса, который подлежит планированию.

Соревнования планируются так, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		УТ		ЭССМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Различают:

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

Отборочные соревнования - проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные СШ соревнования.

Основные соревнования - те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей,

максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий Краевой спортивной школы (комплексной) предусматриваются дополнительные соревнования и контрольные испытания: первенства СШ, матчевые встречи, розыгрыши кубков по многоборью (выявление победителей по наибольшей сумме очков по таблице FINA на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», соревнований в одном из способов плавания, на одной или нескольких дистанциях комплексного плавания). Важным является организация соревнований по итогам сезона (летний период).

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «плавание», правил нахождения на спортивных объектах.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана Краевой спортивной школы (комплексной), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах НП и УТ предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом

объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором СШ и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную роспись.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки является сочетанием различных видов подготовки, применяемых в спортивном плавании:

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) рассматривается в Программе с позиций развития различных двигательных качеств и способностей пловца – скоростных, силовых, координационных, гибкости, а также способностей, лежащих в основе выносливости или преимущественно связанных с её проявлением – мощности и ёмкости путей энергообеспечения работы, экономичности и эффективности использования функционального потенциала в соревновательной деятельности, специфичности приспособительных реакций и функциональных проявлений, устойчивости и вариативности специфических двигательных навыков и вегетативных функций.

Техническая подготовка направлена на разностороннюю техническую оснащенность пловца, овладение техникой основных соревновательных упражнений, средств общей и вспомогательной подготовки, многообразных специально-подготовительных упражнений, с целью создания оптимальной формы, структуры и надежности действий при выполнении основного соревновательного упражнения в соревновательном режиме с высокой степенью автоматизации двигательного навыка (стабильностью). К данному виду подготовки можно отнести формирование у пловца способности к созданию четких представлений о главных параметрах спортивной техники на основе специализированных восприятий типа чувства воды, чувства времени, скорости, чувства развиваемых усилий и т.д.

Тактическая подготовка во многом определяется подготовленностью пловца, его индивидуальными особенностями, волевым потенциалом, возможностью управления двигательными действиями, проявляемыми в сознательном изменении различных параметров техники – темпа движений, величины развиваемых усилий, скорости передвижения.

Психологическая подготовка неразрывно связана с личностными качествами спортсмена. Общими задачами определяются воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, требовательности к себе, целеустремленности, решительности, настойчивости в достижении поставленной цели, способности к максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка предусматривает овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, основных закономерностей спортивной тренировки, влияния физических упражнений на организм, правил безопасности, антидопинговых правил и др. Одним из важнейших направлений теоретической подготовки является воспитание чувства патриотизма, стремления к продолжению славных традиций спортсменов г. Ставрополя, Ставропольского края а так же Российской Федерации, гордости от принадлежности к организации, почтения к ветеранам спорта.

Виды спортивной подготовки представлены в годовом учебно-тренировочном плане (таблица № 5), в полном соответствии с которым должен планироваться учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки (включая периоды самостоятельной подготовки).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	
		Недельная нагрузка (в астрономических часах)						
		6	9	12	14	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)						
		2	2	3		3	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		15-29		12-23			7-13	
		1	Общая физическая подготовка (ОФП)	177	240	272	315	300
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	110	170	200	280	420	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	16	24	94	125	
4	Техническая подготовка	58	76	110	120	180	190	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	30	32	35	42	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	15	20	21	
7	Тестирование и контроль	6	10	12	12	12	20	
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	7	10	15	22	
Общее количество часов в год		312	468	624	728	936	1040	

Основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки является травма или болезнь обучающегося. Иные причины снижения годового объёма тренировочной нагрузки обучающегося решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

На основании годового учебно-тренировочного плана тренерами составляется план-график распределения тренировочных часов по месяцам согласно расписанию тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором спортивной школы.

При составлении плана-графика учитываются основные периоды учебно-тренировочного процесса:

Подготовительный период. Тренировочный процесс строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки, которые по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, в значительной мере приближенные к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап решает задачи повышения уровня общей физической подготовленности, увеличения возможностей основных функциональных систем организма, развития необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Много времени уделяется работе на суше с направленностью на повышение силовых качеств и подвижности в суставах.

Специально-подготовительный этап решает задачи повышения специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки направлено на развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов высокой специальной работоспособности. Работа, выполняемая на суше, осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется

совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

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

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

Соревновательный период. Основная задача - дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, не требует большого объема интенсивной работы. Общий объем тренировочной работы также значительно снижается. Если перед соревнованиями проводились занятия с большими тренировочными нагрузками, сроки необходимого восстановительного периода определяют необходимость завершения таких занятий не позднее 3-5 дней до стартов.

Особенно тщательно планируется подготовка в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Переходный период. Основные задачи – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание тренированности на уровне, обеспечивающем оптимальную готовность обучающегося к началу очередного сезона (макроцикла). Особое внимание обращается на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Продолжительность переходного периода колеблется от трёх до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. Применяются различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий

уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Два раза в год (январь, сентябрь)
1.2	Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей	"Семейные старты" в избранном виде спорта, "Веселые семейные эстафеты"	Два раза в год в дни школьных каникул
1.3	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреч с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч "Семья, спорт, школа"	Не реже одного раза в квартал
2. Патриотическое воспитание			
2.1	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	Ежегодно. Апрель-май
		Участие во всероссийском историческом диктанте Победы (очно или онлайн)	
		Участие во всероссийском географическом диктанте (очно или онлайн)	Ежегодно ноябрь
2.2	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни Спортивной школы (комплексной)			
3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, организуемых в ставропольском крае	по назначению

	приглашена Краевая спортивная школа		
3.2	Участие в военно-патриотических мероприятиях, организуемых и проводимых в г. Ставрополе	Конкурс детского рисунка различной тематики	ежегодно
		Посещение воинских частей Ставропольского гарнизона	июнь/ноябрь
		Участие в Форумах	ноябрь
		Формирование и отправка гуманитарной помощи нуждающимся	по назначению отправки
3.3	Участие в культурно-массовых мероприятиях, организуемых в г. Ставрополе	Торжественные церемонии открытия международных и всероссийских спортивных форумов	по назначению
3.4	Знакомство с историей спорта и лучшими представителями г. Ставрополя	Встречи с ветеранами спорта	ежегодно
		Встречи с действующими ведущими пловцами	
		Посещение музея	
4. Экологическое и трудовое воспитание			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу клуба.	Участие во всероссийском экологическом субботнике	Апрель-май
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
5. Нравственное воспитание и культура общения			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы и клуба	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения	Постоянно
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану

6. Воспитание навыков здорового образа жизни			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков. Контрольные мероприятия.	В течение года
6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
7. Профориентационная деятельность			
7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия.	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа
7.3	Судейская практика в качестве судей при участниках, судей на повороте, судей в составе бригады по награждению, помощников судей-секретарей и др.	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой	

В процессе воспитания моральных и волевых качеств обучающихся применяется широкий круг методов: убеждения, принуждения, методы постепенного повышающихся трудностей, соревновательный. Умелое их использование приучает обучающихся к дисциплине во всех ее проявлениях, требовательности к себе, воспитывает в них настойчивость и упорство в достижении цели, повышает способность к преодолению трудностей, формирует уверенность в своих силах, смелость, решительность, волю к победе,

способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований, чувство коллективизма.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является регулярное приучение к обязательной реализации спортсменом тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в тренировочный процесс дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед пловцом, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил. Если требования чрезмерны, мало реальны для выполнения даже при условии полной мобилизации функциональных возможностей, то они формируют у пловца чувство неуверенности и могут принести только вред.

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процессе волевой подготовки пловцов

Таблица № 7

Основная и преимущественная направленность приемов	Примеры приемов
Введение дополнительного задания (предварительно не сообщенного спортсмену), связанного с удлинением тренировочной работы на фоне утомления (направленность - воспитание выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений)	Выполнение комплекса упражнений после напряженной программы с заданием показать наивысшие результаты
Проведение тренировочных занятий в усложненных условиях или с использованием инвентаря, усложняющего выполнение упражнений (направленность - повышение надежности навыков, воспитание уверенности)	Тренировка в условиях среднегорья, плавание с различными тормозными устройствами, тренировка с использованием искусственно создаваемой гипоксии
Введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов (направленность - воспитание стойкости и самообладания)	Выполнение упражнений в воде при большом количестве тренирующихся на одной дорожке. Соблюдение заданного темпа движений, несмотря на сбивающие факторы
Усложнение тренировочных и соревновательных взаимодействий, условий оценки достижения (направленность - воспитание бойцовских качеств, воли к победе)	Обеспечение в тренировочных занятиях постоянной конкуренции равных по силам пловцов; участие в соревнованиях с равными и более сильными соперниками; соревнование с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу

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

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный

способ спортивной победы, будет неприемлем.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена.

Для спортсменов групп этапов УТ(СС), ССМ, ВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика.

Начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет должны:

- овладеть спортивными терминами и подавать команды для организации занятий, построения и перестроения группы на месте и в движении;
- помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера.

Обучающиеся на этапах ССМ должны:

- овладеть спортивной терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- правильно демонстрировать технические элементы техники плавания, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия, самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Судейская практика.

Согласно квалификационным требованиям к спортивным судьям по виду спорта «плавание» (КТСС), утвержденным приказом Минспорта России от 19 февраля 2020 г. № 150, для обслуживания официальных спортивных соревнований по плаванию могут привлекаться лица от 14 лет и старше, имеющие категории спортивных судей по плаванию.

Так, лица в возрасте 14-15 лет, имеющие судейскую категорию «юный судья» могут быть задействованы на следующих должностях спортивных судей:

судья на повороте, судья на финише, судья-информатор, судья по награждению, судья при участниках.

Лица, в возрасте 16-17 лет имеющие судейскую категорию «судья 3-й категории» могут быть задействованы на следующих должностях спортивных судей: заместитель главного судьи, заместитель главного секретаря, стартер, старший судья-хронометрист.

При проведении соревнований по плаванию на открытой воде лица в возрасте 16-17 лет, имеющие судейскую категорию «судья 3-й категории», могут назначаться на должности: судья сопровождения; судья по безопасности; судья по дистанции; судья на плоту питания.

Учитывая, что одним из направлений спортивной подготовки является судейская практика, ежегодно формируется план прохождения обучающимися судейской практики в возрасте от 14 лет и старше. Обучающиеся привлекаются к обслуживанию спортивных соревнований с участием обучающиеся групп НП и УТ.

Примерный план судейской практики

1. Наименование спортивных соревнований _____
2. Сроки проведения _____
3. Место проведения _____
4. Тренер, ответственный за судейскую практику _____
5. Количество обучающихся, проходящие практику _____

№ п/п	Направление практики	Мероприятия практики (исполнение обязанностей судей)	Контингент обучающихся
1.	Подготовка к проведению соревнований	Изучение Правил соревнований, обязанностей, команд, жестов судей, судейской терминологии в плавании, подготовка судейской формы установленного образца	УТ (ЭСС) ЭССМ,
2.	Подготовка необходимой документации и атрибутики	Формирование пакетов документов для судей: стартовых протоколов, Положения, грамот Размещение информации на стендах.	УТ (ЭСС) ЭССМ,
3.	Участие обучающихся на этапах УТ, ССМ судействе в должности:		
3.1	судья на повороте	Контроль за соблюдением участниками требований Правил к выполнению поворотов; доведение старшему судье на повороте информации о любом нарушении Правил	Фамилия, имя обучающегося
3.2	судья на финише	Регистрация на назначенной ему дорожке (дорожках) финиша (порядка финиша) участников заплыва	Фамилия, имя обучающегося
3.3	судья-информатор	Оповещение всех зрителей и участников соревнований о программе, составе ГСК, участниках заплывов; во время соревнований делать необходимые объявления, сообщать о дисквалификациях и рекордах; проводить церемонию награждения	Фамилия, имя обучающегося
3.4	судья по награждению	Обеспечение согласно Положению (регламенту) соревнований награждение победителей и призеров соревнований в личном и/или командном первенстве	Фамилия, имя обучающегося

3.5	судья при участниках	Сбор пловцов перед каждым заплывом; контроль соответствия состава участников стартовому протоколу; контроль соответствия внешнего вида участников Правилам; обеспечение организованного выхода участников к месту старта	Фамилия, имя обучающегося
3.6	заместитель главного судьи	Работа под руководством и по указаниям главного судьи; в его отсутствие исполнение его обязанностей.	Фамилия, имя обучающегося
3.7	заместитель главного секретаря	Работа под руководством главного секретаря; в его отсутствие исполнение его обязанностей.	Фамилия, имя обучающегося
3.8	старший судья-хронометрист	Проверка пригодности (исправности) секундомеров. Фиксация времени победителя в каждом заплыве. Сбор зафиксированных результатов от хронометристов.	Фамилия, имя обучающегося

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

Планирование медицинского (врачебного) контроля за юными спортсменами осуществляется соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (на этапах НП и УТ – один раз в 12 месяцев, на этапах ССМ– один раз в 6 месяцев);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медики-биологические средства восстановления. К медики-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Психологические методы восстановления

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

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. На уровне этапов ССМ необходим более полный комплекс этих средств и более полное представительство из разных групп с увеличением доли медики-биологических и психологических средств. Для обучающихся на этапе НП требуется минимальное количество медики-биологических средств с увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

При составлении восстановительных комплексов учитывается: вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может применяться следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный вибромассаж (при необходимости - ручной массаж утомленных групп мышц); водные процедуры (душ); ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны; отдых на кушетках, в креслах; послеобеденный сон.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Тренировочная нагрузка должна соответствовать функциональному состоянию спортсмена в каждый конкретный отрезок времени и учитывать его индивидуальные особенности. Тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нагрузки должны увеличиваться поэтапно, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема, интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Подведение спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, осуществляется постепенно, на протяжении ряда лет, поскольку применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

ежегодно выполнять (подтверждать) требования к уровню спортивной квалификации, установленные Программой;

получить уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта России» по плаванию для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004;

ежегодно показывать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации – спортивное звание «мастер спорта России» по плаванию, для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождения Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета СШ обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и превышающего уровень спортивной квалификации, установленный для года соответствующего этапа, не менее чем на один спортивный разряд.

если на одном из этапов спортивной подготовки обучающейся не соответствуют требованиям дополнительной программы спортивной подготовки, вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, перевода и прохождения этапа начальной подготовки

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2.1.	Плавание 50 м (вольный стиль)	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Бросок мяча 1 кг вперед из-за головы из положения стоя	м	не менее		не менее	
			3,5		3	
2.4.	Выкрут прямых рук вперед-назад в положении стоя, держа гимнастическую палку	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	
3. Необходимый уровень умений и навыков в плавании						
3.1.	Проплавание дистанций с оценкой техники плавания на соответствие требованиям правил преодоления дистанции (в т.ч. выполнения стартов и поворотов)	При зачислении	Проплавание отрезка не менее 15 м любым способом			
		После 1-го года обучения	Проплавание дистанций 100 м кроль на груди и 50м на спине без учета времени, отрезков 25м способами баттерфляй, брасс (старт с бортика)			
		После 2-го года обучения	Проплавание дистанции 200 м комплексное плавание. Без нарушений в технике способов плавания (старт с тумбочки, правильное выполнение поворотов)			

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления, перевода и прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (юноши)

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Зачисление на этап	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	не более 5.35	не более 5.20	не более 5.05	не более 4.50	не более 4.40

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	кол-во раз	13	15	17	19	21	23
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	4	5	6	7	8	9
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	9,3	9,0	8,7	8,5	8,3	8,1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	150	160	170	180	190
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бросок мяча 1 кг вперед из-за головы из положения стоя	м	4	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад в положении стоя, держа гимнастическую палку (ширина хвата 60 см)	кол-во раз	3	3	3	3	3	3
2.3	Скольжение лёжа на груди с вытянутыми вперед руками после отталкивания двух ног от бортика	м	7	8	9	10,0	10,5	11,0
3. Необходимый уровень спортивной квалификации								
3.1	Наличие показанного на официальных соревнованиях результата, соответствующего нормативу:	мин, с	третий юношеский спортивный разряд	второй юношеский спортивный разряд	первый юношеский спортивный разряд	третий спортивный разряд	второй спортивный разряд	первый спортивный разряд

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления, перевода и прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

(девушки)

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Зачисление на этап	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.20	не более 6.05	не более 5.50	не более 5.40	не более 5.30	не более 5.20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	8	9	10	12	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	5	7	9	10	11	12
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	135	140	145	150	160
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бросок мяча 1 кг вперед из-за головы из положения стоя	м	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад в положении стоя, держа гимнастическую палку (ширина хвата 60 см)	кол-во раз	3	3	3	3	3	3
2.3	Скольжение лёжа на груди с вытянутыми вперед руками после отталкивания двух ног от бортика	м	8	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5
3. Необходимый уровень спортивной квалификации								
3.1	Наличие результата, показанного на официальных соревнованиях, соответствующего нормативу:	мин, с	третий юношеский спортивный разряд	второй юношеский спортивный разряд	первый юношеский спортивный разряд	третий спортивный разряд	второй спортивный разряд	первый спортивный разряд

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления, перевода и прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча 1 кг вперед из-за головы из положения стоя	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад в положении стоя, держа гимнастическую палку (ширина хвата 60 см)	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Скольжение 11 метров лёжа на груди с вытянутыми вперед руками после отталкивания двух ног от бортика	с	не более	
			6,7	7
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1. Наличие результатов, показанных на официальных соревнованиях в течение года и соответствующих нормативу спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»				

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки

Продолжительность этапа 2 года. Каждый тренировочный год охватывает 52 недели с учетом периодов самоподготовки.

Основное содержание этапа - обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде постепенно увеличивается с 3-х до 6-ти раз в неделю к концу этапа начальной подготовки, что приводит к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса - формирование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Для ЭНП не предусматривается периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по итогам освоения текущего материала.

1-й год спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс условно разбивается на несколько ступеней.

Первая ступень – изучение и освоение правильного выполнения отдельных элементов техники спортивного плавания кролем на груди и кролем на спине. Освоение правильного дыхания, целостной техники спортивного плавания данными способами. Широко применяются: учебные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше.

Вторая ступень - совершенствование навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучение техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов. Ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй. Тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней.

Третья ступень - продолжение параллельно-последовательного освоения техники трех спортивных способов плавания и ее совершенствование. Изучение техники плавания способом брасс. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и ее совершенствования.

В течение года проводится изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования, в ходе которых каждый обучающийся стартует на дистанциях: 100 м кроль на груди; 50 м на спине, 25 м дельфин, 25 м брасс с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Обучающиеся, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год спортивной подготовки

Занятия на 2-м году спортивной подготовки в основном направлены на совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду, а также специальные и имитационные упражнения на суше.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года спортивной подготовки обучающийся должен: освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начальной спортивной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима и питания, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений, 200 м к/пл и 400 м кролем в соответствии с требованиями правил по преодолению дистанции.

В соответствии с ФССП по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004, для перевода на следующий этап спортивной подготовки, обучающийся должен выступить на основном соревновании и показать результат, соответствующий уровню 3-го юношеского разряда по плаванию.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков спортивных способов плавания на этапе НП используются разнообразные физические упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, развития физических качеств.

Применение общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше на этапе НП более эффективно для развития физических качеств, чем средства плавания. Поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включаются:

- комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами каждого занятия;

- имитация движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, что способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Упражнения на суше для общей физической подготовки

Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания, ходьба и бег противоходом и по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба обычная, с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различным положением рук и движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; чередование бега с ходьбой; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа и др.

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

Упражнения на подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или круговые движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем из разных и.п.; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища и др.

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

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание

рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

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

Акробатические упражнения (обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения, лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

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

Упражнения в воде для обучения технике кроля на груди

Упражнения для постановки правильных движений ног и дыхания

1. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
2. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
3. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох при имитации опускания лица в воду.
4. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
5. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох - во время опускания лица в воду.

Упражнения для обучения движениям рук и дыхания

7. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
8. То же, лицо опущено в воду; между бедрами зажата колобашка.
9. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
10. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
11. Плавание только за счет движений руками (колобашка зажата между бедер) в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для обучения общему согласованию движений

12. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
13. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
14. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух и четырехударной координации движений).
15. Плавание с полной координацией движений и дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения в воде для обучения технике кроля на спинеУпражнения для обучения движениям ног

1. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет тренера-преподавателя.
2. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
3. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
4. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
5. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Упражнения для обучения движениям рук

6. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
7. Плавание при помощи поочерёдных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
8. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
9. То же, при помощи попеременных движений руками.
10. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
11. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
12. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
13. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

14. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Упражнения для обучения общему согласованию движений

15. И.п. - лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

16. Плавание на спине с помощью одновременных и попеременных движений руками, ноги работают попеременно.

17. Плавание с полной координацией движений в согласовании с дыханием.

18. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести-ударной координации движений).

Упражнения в воде для обучения технике брасса

Упражнения для обучения движениям ног

1. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

2. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

3. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

4. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

5. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

6. Плавание на груди: ноги брассом, руки вытянуты вперед.

7. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для обучения движениям рук и дыхания

8. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо и коду) па задержке дыхания.

9. То же, но в сочетании с дыханием.

10. Скольжения с гребковыми движениями руками брассом.

11. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для обучения общему согласованию движений

12. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

13. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

14. Плавание с полной координацией движений на задержке дыхания.

15. Плавание с полной координацией движений (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и

скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

16. То же, со вдохом в конце гребка.

Упражнения в воде для обучения технике дельфина

Упражнения для обучения движениям ног

1. И.п. - стоя на одной ноге на ступеньке бассейна боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
2. И.п. – лёжа в воде, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
3. То же, но лёжа на боку.
4. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
5. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для обучения движениям рук и дыхания

9. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед, опустив лицо в воду (на задержке дыхания) выполнение упражнений: выкрут рук вперёд и назад, круговые движения прямых рук вперед.
10. Плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем.
11. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра.
12. Плавание при помощи движений руками, с колобашкой между ногами.
13. Плавание при помощи движений руками без колобашки.

Упражнения для обучения общему согласованию движений

14. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
15. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
16. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
17. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Упражнения для обучения технике поворотов

Обучение технике поворотов следует начинать после приобретения обучающимися навыка проплывания отрезка 50 метров. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
2. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
3. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
4. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
5. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Упражнения для обучения технике стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх, одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды на спине

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль неё (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Игры и развлечения на воде

В учебно-тренировочном процессе в течение года широко применяются игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного поло; элементы синхронного плавания; учебные прыжки с бортика, тумбочки, соскок вниз ногами и спад из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные дистанционные задания для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100м, 200м, 400м кролем на груди, кролем на спине и брассом;
- проплывание дельфином 100 м;
- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексным плаванием (смена способов через 25, 50 и 100 м.);
- плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м;
- проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и выполняя отдельные упражнения: 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м;
- проплывание отрезков 25м и 50м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений;
- эстафетное плавание по 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или только с помощью движений руками или ногами и др.

4.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (до 3-х лет)

Тренировочные занятия охватывают 52 тренировочные недели, включая самостоятельную подготовку. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Упражнения для общей физической подготовки на суше

Прикладные упражнения

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

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

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

Спортивно-вспомогательная гимнастика

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

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

Упражнения с партнером

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

8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление

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

Акробатические упражнения

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

Упражнения для специальной физической подготовки на суше

Имитационные упражнения

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

Упражнения на учебных тренажерах

Для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Для обеспечения свободного выполнения движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и

тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах.

Упражнения на выносливость

Применяются соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году УТЭ) до 40-60 мин (с 4 года УТЭ).

Упражнения для совершенствования техники плавания

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

5. Плавание с помощью движений руками кролем и колобашкой между бедрами.

6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

8. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

9. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.

12. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

13. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т. д.

14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

15. То же, но с движениями ног дельфином.

16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

20. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

21. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

22. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.

23. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

24. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

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

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. Акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и коlobашкой между бедрами.
6. То же в лопатках.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9-10 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 11-12 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине в лопатках.
19. Плавание кролем на спине, с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
23. Плавание кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.
24. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох,

во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (колобашка зажата между коленями).

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

11. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме без наплывного одноударного дельфина (движение стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками).

12. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

13. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с колобашкой между бедрами с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении.

14. Предыдущее упражнение, но без колобашки, ноги у поверхности воды и расслаблены.

15. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

16. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

17. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования

обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

19. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

20. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

21. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

22. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

23. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

24. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

25. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

26. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

27. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверху, движения ногами дельфином.

8. И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй — завершить пронос руки и вытянуть ее вперед;

на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и колобашкой между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без колобашки, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с движениями руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с движениями ногами дельфином и укороченными гребками руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание в положении на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками;

20. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.

21. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

22. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5. Например: 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

23. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

24. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

25. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны

26. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

27. То же, но с касанием кистями бедер.

28. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

29. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

30. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

31. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

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

Старт с тумбочки и из воды

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Осваиваются рациональные варианты старта (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета), варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов в эстафетном плавании.

Повороты

1. Выполнение поворота в обе стороны.
2. Поворот сальто с двумя вращениями с постановкой ног на стенку.
3. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
4. Выполнение поворотов «маятник» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем, закрытых поворотов на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону, поворотов с одного способа на другой в комплексном плавании.
5. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
6. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
7. Выполнение поворотов на время.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Программный материал для занятий в воде

3-й год спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000м кролем, до 1200м на спине и брассом, до 800м к/пл (смена способов через 25; 50; 100 м) до 600м дельфином в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8 х 200м к/пл, отдых 30-60 с , 4-6 х 300м или 400м к/пл или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.; 3-4х600м или 2-3х800м кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки»: 400м к/пл + 200м кроль +100м на спине + 50м баттерфляй + 400м кроль + 200м брасс + 100м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется

выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

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

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

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

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

4.3. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (свыше 3-х лет)

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе учебно-тренировочные сборы) и самостоятельную подготовку. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена. К основным средствам, применявшимся на 1-3 году подготовки добавляются кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 1 часа), в зимний период - лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка на суше

В наибольшей степени задачам специальной силовой подготовки пловцов по характеру преодолевающего усилия и кинематике рабочего движения отвечают изокинетические и пружинно-рычажные тренажеры. Активнее начинают применяться блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокинетические тренажеры наклонные скамейки с тележками.

Выполняются: специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции; упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

Необходимо учитывать, что полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности, но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений.

Упражнения на расслабление

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

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

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

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. И.п. - основная стойка: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

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

Программный материал для занятий в воде

4-й и 5-й год спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе

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

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

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

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50м, 10x100м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50м и 1.50 во время плавания по 100мкролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы чередуются); 6-8x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8x50м со старта (каждым способом в порядке к/пл), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта +25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

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

Плавание с лопатками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100м. способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии).

Плавание в ластах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5x200м к/пл, отдых 30 с, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

4.4. Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

Специальная физическая подготовка на суше

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Обеспечивают свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами.

Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. После силовых упражнений растяжение мышц и сухожилий снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Комплексы упражнений на развитие гибкости следует начинать с активных и активно-

пассивных упражнений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин.; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Для развития ловкости используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти упражнения создают общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение всевозрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Упражнения на развитие силовых способностей

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде.

Выделяются 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза - сниженной реализации. Спортсмен «не плышет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин - интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

2 фаза - приспособительная. Ее длительность - 2-4 недели. Начало фазы - когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей степени соответствует новому уровню силовых качеств. Спортсмен плышет все с большей легкостью.

3 фаза - параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общеподготовительного и весь специальноподготовительный период.

Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Спортсмен, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У высококвалифицированных спортсменов упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций. По темпу, траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближено к соревновательному, а по величине отягощения - превосходить в 1,3-1,5 раза.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать условия, в которых обучающийся может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Это достигается несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную ренту диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажёр. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Упражнения в воде

Плавание с увеличением длины шага, с минимальным количеством гребков (с полной координацией движений и на руках), с заданным количеством гребков на дальность (с полной координацией движений и на руках), при помощи одной руки, «на сцепление», с акцентом на разных фазах гребка, в ластах с минимальным количеством гребков, с обгоном, с увеличением скорости плавания, с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания, с максимальной интенсивностью, с буксировкой, с буксировкой с повышенной скоростью, с повышением темпа движений, с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага, с поднятой головой, с нарастающей частотой гребков, в лопатках разного размера и формы, с началом гребка кулаком, с подменой, с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера), при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку), с растягиванием резинового амортизатора.

Широко применяются: плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании с полной координацией движений и по элементам), переменное плавание (от максимального до равномерного плавания), эстафеты, игры с ускорениями, упражнения для совершенствования чувства воды при гребке, повышения коэффициента эффективности техники (КЭТ), развития силовых возможностей в воде.

Упражнения в воде для развития скоростных способностей:

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

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

4.5. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 14

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До 1 года	Свыше 1 года		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	До 1 года 7	Свыше 1 года 9		
	Правила безопасности при занятиях плаванием. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий плаванием.
	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма и развития физических качеств.	0,5	1	февраль	Значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	История армейского спортивного клуба. Выдающиеся армейские пловцы.	0,5	1	март	Исторические справки о выдающихся армейских пловцах, победы на международных соревнованиях.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	0,5	0,5	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Техника спортивных способов плавания	1	1	май	Основные теоретические сведения о технике спортивных способов плавания.
	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	0,5	0,5	июнь	Сведения: об организации и проведении подвижных игр с элементами плавания в плавательном бассейне и в открытом водоеме; о подготовке мест купания и плавания (вместе с родителями); о правилах подвижных игр на воде.
	История возникновения вида спорта "плавание" и его развитие	0,5	1	август	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся советских и российских спортсменах, чемпионах мира, Олимпийских игр.

	Режим дня и питание обучающихся	0,5	0,5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья	0,5	0,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания организованности, воли, трудолюбия, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Правила вида спорта "плавание"	0,5	1	ноябрь	Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника выполнения стартов и поворотов в спортивном плавании	1	1	декабрь	Сведения о технике выполнения стартов и поворотов; имитационных упражнениях на суше и в воде для освоения старта, поворота «маятником», поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе	До 3 лет	Свыше 3 лет		
		15	19		
	Правила безопасности при занятиях в спортзале и в воде. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий плаванием. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Характеристика спортивных способов плавания	2	2	февраль	Требования правил по виду спорта "плавание" к правильному проплыванию дистанций различными способами плавания. Основные ошибки. Пути устранения.
	Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	1	1	март	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.
Судейская коллегия, обслуживающая	2	2	апрель	Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях по	

соревнования по плаванию				плаванию. Команды (жесты) спортивных судей.
Организация спортивных соревнований по плаванию. Перечень необходимых документов.	2	2	май	Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников (заявки, медицинские заключения, разрядные книжки и др.). Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных спортивных команд.
Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	1	2	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура
Режим дня и питание обучающихся	1	2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
История олимпийского движения	1	1	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
Роль спорта в формировании личностных качеств	1	2	октябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	3	ноябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка пловца	1	1	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки пловца, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ЭССМ ежегодно:	25		
	Правила безопасности при занятиях в спортивном зале и в воде. Правила нахождения на спортивном объекте и территории.	2	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий плаванием. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность, утомление	2	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Основные признаки утомления. Принципы спортивной подготовки.
	Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	2	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Олимпийское движение. Роль спорта в современном обществе	2	апрель	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по плаванию.
	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	2	май	Сведения об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнениях на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания.
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	2	июнь	О практическом применении упражнений на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.

Тактическая подготовка	3	август	Рациональное поведение в ходе соревнований: умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных, рационально распределять силы по дистанции
Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Физиологические основы спортивной деятельности	3	октябрь	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Восстановительные средства и мероприятия	3	ноябрь	Сведения о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.
Спортивные соревнования	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Осуществление спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание», содержащим в наименовании словосочетание «открытая вода» имеет ряд отличительных особенностей.

Главное, что отличает заплыв в природном водоёме от плавательного бассейна – отсутствие дорожек, разметки и всего того, что помогает мгновенно ориентироваться в пространстве и плыть к цели по наикратчайшему расстоянию.

В связи с этим, необходимо самостоятельно находить ориентиры и выстраивать наилучшую траекторию движения, следить за положением объектов на берегу, за ориентирами на дистанции, за другими спортсменами, за лодками спасателей. При этом в море, озере или крупной реке могут подниматься волны, поверхность воды в солнечный день будет бликовать. Температура воды также может сильно отличаться от температуры в бассейне. На длительных заплывах на открытой воде можно столкнуться с возможными судорогами конечностей, головокружением, переохлаждением, так что необходимо быть готовым действовать в экстремальной ситуации, надеясь только на себя. Кроме того, необходимо знать и уметь применять на практике методы спасения на воде, которые помогут не только обучающемуся, но и другому участнику заплыва. Необходимы умения оказания посильной помощи. Все эти моменты нужно заранее отрабатывать, чтобы в случае угрозы здоровью и жизни без промедления применять их.

Особенности подготовки на открытой воде предъявляют особые требования к снаряжению, связанных с иным температурным режимом, яркостью освещения и деталями соревнований на открытой воде.

Всю экипировку для плавания в открытых естественных водоёмах можно разделить на общую, которую можно с успехом использовать в том числе для занятий в бассейне, и специальную, созданную как раз для того, чтобы пловцу в условиях открытой воды было максимально комфортно.

Общая экипировка

Шапочка

Необходимый элемент снаряжения пловца как для бассейна, так и для открытой воды. В последнем случае рекомендуется выбирать шапочки ярких, светлых, хорошо видимых издали цветов. Это повысит безопасность в условиях больших массовых стартов и, в случае непредвиденной ситуации, спасательным службам.

Очки

Данный элемент экипировки имеет свои особенности применительно к плаванию на открытой воде. Такие очки для плавания призваны не только оберегать от раздражения слизистую оболочку глаз и улучшать гидродинамику спортсмена, обтекаемость его в воде, но и эффективно защищать от вредного

ультрафиолетового излучения, ведь часто заплывы проводятся при яркой солнечной погоде и на поверхности водоёма образуются множественные блики.

Также у очков для плавания на открытой воде должен быть очень хороший обзор, что сильно облегчает ориентирование. Особенно в случае, если заплыв длинный, то важно чтобы обтюратор – силиконовая прокладка между пластиком очков и лицом – был мягким и комфортным, исключал любые неудобства и неприятные ощущения.

Актуально для очков данного вида наличие хорошего антизапотевающего покрытия. Если линзы будут быстро затуманиваться, ни о какой точной ориентации в воде не может быть и речи.

Плавки и купальники

Спортивные плавки и купальники применяются для плавания на открытой воде при относительно тёплой и жаркой погоде. В иных случаях используют гидрокостюм. В положениях многих соревнований прописывается, что гидрокостюм обязателен, если вода в день старта холоднее определённой температуры, обычно это от 14 до 16°C.

Специальная экипировка

Плавательный буй

Буй представляет собой небольшой, порядка двадцати литров в объёме, непромокаемый плавучий гермомешок, чаще всего яркого цвета, который крепится, как правило, специальным поясом к поясице пловца. Спортсмен буксирует его по всей дистанции заплыва. Необходимость такого инвентаря вызвана следующим:

- буй делает пловца гораздо более заметным на воде, что важно, как для других участников соревнований, так и для спасателей, и судей;
- при возникновении критической ситуации (судорога, недомогание, потеря ориентации, попадание воды в дыхательные пути, паника) за буй можно ухватиться и использовать как плавсредство. Буй не является полноценным спасательным средством, но сделан из плотного термополиуретана и держит вес человека.

- чаще всего буи снабжаются герметичными карманами, в которые можно положить личные вещи, к примеру, тёплую кофту, чтобы сразу накинуть на себя после выхода из воды или набор спортивных гелей для питания на дистанции.

Воздух в бую сохраняется довольно долго, а при особо длительных заплывах его можно поддувать на месте через винтовой клапан.

Надувной буй – важнейший аксессуар для плавания на открытой воде, значительно повышающий безопасность и удобство спортсмена.

Гидрокостюм

При плавании в холодной воде обязателен гидрокостюм – специальная одежда, которая обеспечивает дополнительную теплоизоляцию. Кроме того, он помогает спортсмену за счёт лучшей плавучести держать выгодное с точки зрения гидродинамики горизонтальное положение, а значит, повышает скорость и экономит силы.

Есть несколько типов гидрокостюмов. Для плавания на открытой воде используются гидрокостюмы мокрого типа, как полные, так и с разными длинами штанин и рукавов, из неопрена толщиной в среднем 5 мм.

Для холодных условий этот элемент экипировки просто необходим. Кроме того, для дополнительного утепления вместо силиконовой плавательной шапочки рекомендуется использовать неопреновый шлем, гораздо лучше защищающий от замерзания не только голову, но и уши, препятствуя затеканию в них холодной воды.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно вне территории города;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30

3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТ (этап спортивной специализации)		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

8	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Организация обеспечивает условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004).
3. Всероссийский реестр видов спорта
4. Единая всероссийская спортивная классификация

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"
6. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

Литературные источники

1. Хроменкова Е. В., Тычина Е. Г., Полячок Л. Н., Корж Е. М. Педагогический контроль в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов. Практическое пособие – Минск, РНПЦ спорта, 2020.
2. Давыдов В.Ю, Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов, Советский спорт, 2014.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху: Советский спорт, 2012
4. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В.Г Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009.
5. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, - М.: Советский спорт, 2008.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности - 4 изд., - М.: Советский спорт, 2008.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003
9. «Плавание». Учебник для вузов под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
10. Булгакова. Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой - М.: ФиС, 2000.
11. «Плавание». Платонов В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
12. Булгакова Н.Ж. «Плавание» - М.: Физкультура и Спорт, 1999.
13. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

14. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, - М.: Физкультура и Спорт, 1980.
16. Интернет источники
17. <https://www.minsport.gov.ru/>
18. <https://olympic.ru/>
19. <http://ruswimming.ru/>
20. www.wada-ama.org/en/questionsanswers/prohibited-list-qa
21. www.rusada.ru
22. <http://cska.ru/>