

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Рязанской области «Спортивная школа «Звезда»

Принята на заседании  
методического и тренерского совета  
от 10 мая 2023 г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Директор ГАУ ДО «СШ «Звезда»  
А.Н. Климанов  
10 мая 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «плавание»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы:

- |   |                   |
|---|-------------------|
| - этап начальной подготовки –                             | 2 года            |
| - тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) – | 5 лет             |
| - этап совершенствования спортивного мастерства –         | 3 года            |
| - этап высшего спортивного мастерства –                   | не ограничивается |

г. Рыбное, 2023 г.

## Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b><i>I. Общие положения</i></b>  | <b>4</b>  |
| <b><i>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «плавание»</i></b>  |           |
| 2.1. Характеристика вида спорта «плавание»  | 6         |
| 2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки  | 8         |
| 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»   | 10        |
| 2.4. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 10        |
| 2.5. Годовой учебно-тренировочный план  | 14        |
| 2.6. Календарный план воспитательной работы   | 16        |
| 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним   | 20        |
| 2.8. Планы инструкторской и судейской практики  | 21        |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда»  | 22        |
| <b><i>III. Система контроля</i></b>   | <b>25</b> |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях                                     | 25        |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовке   | 27        |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам обучения | 28        |
| <b><i>IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание», спортивная дисциплина «спортивное плавание»</i></b>  | <b>34</b> |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки   | 34        |
| 4.2. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки  | 36        |
| 4.3. Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах  | 38        |
| 4.4. Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства  | 40        |
| 4.5. Средства общей и специальной физической и технической подготовки в плавании  | 41        |
| 4.6. Методы спортивной тренировки   | 44        |
| 4.7. Основы методики обучения техники спортивных способов плавания  | 45        |
| 4.8. Методы обучения стартам и поворотам  | 46        |
| 4.9. Влияние физических качеств на результативность спортсмена в виде спорта «плавание»   | 47        |
| 4.10. Учебно-тематический план  | 52        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание», спортивная дисциплина «спортивное плавание»</b> | <b>56</b> |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»</b>           | <b>57</b> |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы  | 57        |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы   | 59        |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы   | 60        |

## I. Общие положения

1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»** (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «спортивное плавание», с учетом совокупностей минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённым приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022г. № 1004 (далее - ФССП).
2. **Целью Программы** Государственного автономного учреждения дополнительного образования Рязанской области спортивной школы «Звезда» (далее ГАУ ДО РО «СШ «Звезда») является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
  - 2.1. Основные цели ГАУ ДО РО спортивной школы «Звезда»:
    - формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
    - укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
    - достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
    - профессиональное самоопределение.
3. **Задачи деятельности ГАУ ДО РО СШ «Звезда»** различаются в зависимости от этапа подготовки.

**Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).** К СОП допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

*Основные задачи подготовки:*

- Укрепление здоровья и закаливания;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно-необходимыми навыками плавания;
- Овладение основами техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, силы, скорости, гибкости и координационных способностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод учащихся в группу начальной подготовки производится на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной и технической подготовке, определённых для зачисления на этап начальной подготовки.

### ***Этап начальной подготовки (ЭНП)***

На этап начальной подготовки зачисляются дети 7 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в соответствии с требованиями ФССП (таблица №1).

*Основные задачи подготовки:*

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- Овладение основами техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, скорости, гибкости, силовых и координационных способностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

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

Учебно-тренировочные группы на ЭСС формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с требованиями ФССП. Продолжительность обучения 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнении учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

*Основные задачи подготовки на ЭСС:*

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- Планомерное повышение уровня общей и специальной подготовленности; гармоническое совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовке;
- К концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

### ***Этап спортивного совершенствования (ЭССМ)***

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших ЭССМ и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идёт на основе индивидуальных планов.

#### *Основные задачи подготовки:*

- Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для ЭССМ;
- Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- Выполнение норматива мастера спорта и к концу этапа быть кандидатом в состав сборных команд России (среди юношей, юниоров, молодёжи).

Данная Программа реализует на практике принципы спортивной подготовки, обеспечивающие непрерывность и преемственность физической, технико-тактической, психической подготовленности спортсмена на тренировочных занятиях спортивным плаванием на всех этапах многолетней подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «плавание»**

### ***2.1. Характеристика вида спорта «плавание»***

Плавание – это олимпийский вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

Плавание является жизненно необходимым навыком человека, поэтому массовому обучению плаванию в нашей стране придается государственное значение, оно является одной из базовых дисциплин государственных стандартов и программ по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Группы начального обучения плаванию в СШ наряду с подготовкой юных пловцов, резерва сборных команд страны являются основным звеном массового обучения детей плаванию.

Плавание имеет большое оздоровительное значение, оно является уникальным видом физических упражнений, т.к. физические свойства воды - плотность, вязкость, давление, температура и другие – оказывают благотворное влияние на организм человека. Существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывают теплоёмкость и теплопроводность воды, которые соответственно в 4 и 25 раз выше теплоёмкости и теплопроводности воздуха. Поскольку температура воды всегда ниже, чем температура тела, то при плавании повышается теплообмен на 50-80%, что активизирует обмен веществ и тепловой баланс в организме. Воздействие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, успокаивает и снимает утомление, улучшает кровоснабжение мозга. Гидростатическое давление создаёт дополнительную работу дыхательным мышцам, повышает эластичность лёгких и размеры грудной клетки, что приводит к повышению ЖЁЛ, резервные возможности дыхательной системы становятся больше в 2-3 раза. Плавание положительно влияет на работу сердечно сосудистой системы, т. к. горизонтальное положение тела пловца в воде и циклические движения, связанные с работой мышц, создают облегчённые условия для обеспечения кровоснабжением всех органов тела человека.

Спортивное плавание - старейшая дисциплина, зародившаяся ещё в античную эпоху. Спортивное плавание было включено в программу первых современных Олимпийских игр 1896 года, проводившихся в Афинах. С тех пор плавание входит в программу всех олимпийских игр современности.

Умение плавать является основой всех водных видов спорта, которые в процессе развития выделились из спортивного плавания. К водным видам спорта относятся: прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводный спорт и марафонское плавание. Как отдельный вид программы плавание входит в состав других видов спорта: современное пятиборье, триатлон, военно-прикладное и спасательное многоборье.

Спортивное плавание – один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых комплектов олимпийских медалей уступает лишь лёгкой атлетике.

Особенности и специфика тренировочного процесса в плавании заключается в том, что спортивное плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом схожие с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, выполняя движения в горизонтальном состоянии. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть в плыв некоторое расстояние, приходится делать специфические движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта. Вода обладает высокой теплопроводностью (в 25 раз больше воздуха), что требует от организма

повышенных затрат энергии при выполнении даже лёгких физических упражнений.

Специфика тренировочного процесса в плавании выражается в том, что организация основного объёма тренировочного процесса спортивной подготовки осуществляется в плавательных бассейнах 25 или 50 метров. При этом, появляются особые требования - по комплектованию групп спортивной подготовки: по планированию тренировочных занятий (по объёму и интенсивности), по соблюдению мер безопасности (в соответствии с требованиями САН ПИНа) и т.п.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определённым правилам. Спортивные соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на различных дистанциях с использованием различных способов плавания:

- 50, 100, 200, 400, 800, 1500 метров вольным стилем (можно проплыть дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый – кроль на груди);
- 50, 100, 200 метров брассом;
- 50, 100, 200 метров баттерфляем (спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя – дельфин);
- 100, 200, 400 метров - комплексное плавание (спортсмены последовательно проплывают по ¼ части дистанции баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем);
- Эстафеты 4x50 метров (бассейн 25 метров), 4x100 метров комбинированная (четыре спортсмена плывут, меняя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем);
- Эстафеты 4x50, 4x100, 4x200 метров вольным стилем.

Основным направлением развития современного плавания является поиск новых подходов к повышению качества тренировочного процесса и привлечение к занятиям широких масс населения, что способствует популяризации этого вида спорта и поиску талантливых спортсменов, что неминуемо приведёт к повышению спортивных достижений пловцов.

***2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах и на этапах спортивной подготовки,*** осуществляется в ГАУ ДО РО СШ «Звезда» с учётом требований ФССП по виду спорта «плавание» (Приложение №1).

1. Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» строится в соответствии с научно обоснованной системой многолетней подготовки, с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.



Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

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

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2  | 7  | 15                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 9  | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | 3  | 12   | 7                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 14   | 4                       |

Формирование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится на основании Приказов Министерства спорта Р.Ф. от 03.08.2022 г. № 634; от 30.10.2015 г. № 999; от 23.10.2020 г. № 1144, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- роста спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения, в установленном законодательством Российской Федерации порядке о допуске к занятиям видом спорта «плавание» (Приказ № 1144 п.36 и п.42).

1. Возможен перевод обучающихся из других Организаций (Приказ № 634 п. 4.2).
2. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из Приложения №1 ФССП (п.4.3. Приказ № 634).

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                           |                |   |                                     |
|---------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|---|-------------------------------------|
|                           | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                           | До года                            | Свыше года | До двух лет               | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю | 4.5-6                              | 6-9        | 12-14                     | 16-18          | 20-24-28                                      | 24-28-32                            |
| Общее количество часов    | 234-312                            | 312-468    | 624-728                   | 832-936        | 1040-1456                                     | 1248-1664                           |

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Объем годовой учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составляет 30-40 минут (п. 46 Приказа № 999).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Например, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

**Основными видами учебно-тренировочной работы в ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Звезда» являются групповые, индивидуальные, смешанные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра спортивных соревнований);**

**1. учебно-тренировочные занятия** осуществляются с учетом требований ФССП по виду спорта «плавание» (Приложение №2), определяющих продолжительность данных занятий по этапам спортивной подготовки и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (п.15 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»).

Занятия могут начинаться не ранее 8:00 часов утра и должны заканчиваться не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда»:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска (п. 3.7 Приказ № 634);

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышение разницы в уровне подготовленности обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечение требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8 Приказ 634).

**2. Учебно-тренировочные мероприятия** включают в себя теоретическую и организационную части, а также другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п.39 Приказа № 999).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО СШ «Звезда» формирует количественный состав обучающихся: для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,

а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведение (п. 3.5 Приказ № 634).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении №3 к ФССП по виду спорта «плавание».

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно) |                           |   |                                     |
|---|---|---|---------------------------|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b><i>1. Учено-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i></b> |   |   |                           |   |                                     |
| <b>1.1.</b>   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям  | --  | --                        | <b>21</b>                                     | <b>21</b>                           |
| <b>1.2.</b>   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.             | --  | <b>14</b>                 | <b>18</b>                                     | <b>21</b>                           |
| <b>1.3.</b>   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                                 | --  | <b>14</b>                 | <b>18</b>                                     | <b>18</b>                           |
| <b>1.4.</b>   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | --  | <b>14</b>                 | <b>14</b>                                     | <b>14</b>                           |
| <b><i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i></b>                             |   |   |                           |   |                                     |
| <b>2.1.</b>   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | --  | <b>14</b>                 | <b>18</b>                                     | <b>18</b>                           |
| <b>2.2.</b>   | Восстановительные мероприятия   | --  | --                        | <b>До 10 суток</b>                            |                                     |

|      |  |  |             |                                     |    |
|------|--|--|-------------|-------------------------------------|----|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | --   | --          | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд, но не более двух мероприятий в год |             | --                                  | -- |
| 2.5  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | --   | До 60 суток |                                     |    |

### 3. Спортивные соревнования

(Учитываются в соответствии с главой III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Спортивные соревнования – состязания среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатора положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона № 329 ФЗ)

Требования к участию в соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам соревнований по виду спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

ГАУ ДО РО «СШ «Звезда», реализующая программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта по «плаванию», положениями, (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организациями спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 – ФЗ).

## Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

(сформирован с учётом требований ФССП глава 6 пункт 15 и приложений к ФССП № 2 и № 5 о соотношении видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки).

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

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда», реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовке – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

**Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:**

- 1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в котором планируется участие обучающихся (п. 3.1 Приказа № 634).
- 2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным, исходя из астрономического часа (60 минут) (п. 3.2 Приказа №634).
- 3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - *перспективное*, позволяющие определить сроки дополнительной образовательной программы с учётом олимпийского цикла;
  - *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведении) аттестации.
  - *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - *ежемесячное*, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-биологические, восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказ № 634).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (п. 3.4 Приказ № 634).

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

| №<br>П/<br>П               | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |            |   |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                            |                                    | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |   |                                     |
|                            |                                    | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Недельная нагрузка в часах |                                    |                           |            |   |                |   |                                     |

|                              |   | 4.5-6   | 6-9     | 12-14   | 16-18   | 20-28     | 24-32     |
|------------------------------|---|---|---------|---------|---------|-----------|-----------|
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |         |         |         |           |           |
|                              |   | 2   | 2       | 3       | 3       | 4         | 4         |
|                              |   | Наполняемость групп ( человек)  |         |         |         |           |           |
|                              |   | 15  | 15      | 12      | 12      | 7         | 4         |
| 1.                           | Общая физическая подготовка (%)                   | 55-57   | 50-53   | 43-46   | 32-35   | 18-22     | 11-15     |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка (%)             | 18-21   | 23-25   | 26-29   | 30-34   | 40-45     | 42-50     |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях (%)            | -   | 1-2     | 2-4     | 10-12   | 12-14     | 14-16     |
| 4.                           | Техническая подготовка (%)                        | 16-19   | 16-19   | 16-20   | 18-22   | 18-22     | 18-292    |
| 5.                           | Тактическая подготовка (%)                        | 3-6   | 3-6     | 3-9     | 3-12    | 3-13      | 3-14      |
| 6.                           | Теоретическая подготовка (%)                      | 3-6   | 3-6     | 3-9     | 3-12    | 3-13      | 3-14      |
| 7.                           | Психологическая подготовка (%)                    | 3-6   | 3-6     | 3-9     | 3-12    | 3-13      | 3-14      |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1   | 3       | 4       | 6       | 8         | 8         |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | -       | 1-3     | 2-4     | 2-4       | 2-4       |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -       | 1-3     | 2-4     | 2-4       | 2-4       |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | -   | -       | 1-3     | 2-4     | 2-4       | 2-4       |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1-3   | 1-3     | 2-4     | 2-4     | 4-6       | 8-10      |
| Общее количество часов в год |   | 234-312   | 312-468 | 624-728 | 832-936 | 1040-1456 | 1248-1664 |

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в пределах проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п.15.3 главы 6 ФССП).

## ***2.6. Календарный план воспитательной работы***

Главной целью воспитательной работы является: воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развития и



воспитания физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ). Также должно осуществляться воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности в процессе воспитания и развития детей, подростков и юношества: гражданственности и патриотизма, социально значимых ценностей личности, высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитательная работа в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С этой целью регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы Мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных и международных отношений», «Фейр Плей – кодекс спортивной чести», «Спорт, каким он нужен миру» и др.).

Практическое воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе тренировочных занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся задания и т. п.), в самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей. Формирование мотивации к многолетней напряжённой тренировке происходит, главным образом, за счёт осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировке, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

(Приложение №2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»)

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | <p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>  |                |
| 1.2. | Инструкторская практика   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе-</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>  | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>  | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,   | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых   | В течение года |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      | чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |
| 5.   | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>   | Согласно плану спортивной школы   | ...            |

## **2.7. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытки использования субстанций и (или) метода, включённых в перечень субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте (ч. 1 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры с спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями (ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

### **План мероприятий ГАУ ДО РО «СШ «Звезда», направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица № 7

| <b>Этап спортивной подготовки</b>                           | <b>Содержание мероприятия и его форма</b>  | <b>сроки проведения</b> | <b>Рекомендации по проведению</b>  |
|---|--|-------------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                   | Беседа о допинге (определение понятия - «допинг», какой вред он наносит развитию спорта и здоровью спортсмена) | 2 год обучения<br>1 раз | Дать начальные знания о допинге, привести примеры.                                       |
|   | Беседа: «каким должен быть спорт?»   | 2 год обучения<br>1 раз | Ознакомить с произведением «Ода спорту» Пьера де Кубертена (о красоте и чистоте спорта). |
|   | Беседа: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  | 2 год обучения<br>1 раз | Демонстрация фильма о допинге, с примерами о его вреде для здоровья.                     |
|   | Викторина: «Что мы знаем о допинге?»   | 2 год обучения<br>1 раз | Определить уровень знаний о допинге. Выявить победителя.                                 |
| Этап учебно – тренировочный (этап спортивной специализации) | Лекция: «ответственность за нарушения антидопинговых правил.   | 1 раз в год             | Получение углубленных знаний о допинге   |
|   | Лекция: «виды нарушений антидопинговых правил»   | 1 раз в год             | Получение углубленных знаний о допинге   |

|  |   |                |   |
|--|---|----------------|---|
|  | Просмотр фильма о допинге (о последствиях применения допинга для здоровья спортсменов)                                  | 1 раз в год    | Получение углубленных знаний о допинге  |
|  | Беседа: «Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами»                                | 1 раз в год    | Получение углубленных знаний о допинге  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса в системе антидопингового образования |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Беседа: «повышение осведомлённости спортсмена об опасности допинга для здоровья»  | 1 раз в год    | Получение углубленных знаний о допинге  |
|  | Практическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)». | 1 раз в год    | Получение углубленных знаний о допинге.   |
|  | Онлайн обучение на сайте РУАДА  | 1-2 раза в год | Обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса в системе антидопингового образования |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях  | По назначению  | По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.              |

### ***2.8. Планы инструкторской и судейской практики***

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судья по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказ № 999).

Спортсмены учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощника тренера для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным элементам техники плавания.

Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для обучения и совершенствования техники плавания, должны знать правила соревнований, уметь организовать и провести соревнования по ОФП и плаванию внутри спортивной школы и в районе.

**План ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» инструкторской и судейской практики**

Таблица № 8

| <i>Этап спортивной подготовки</i>                                | <i>мероприятия</i>             | <i>Сроки проведения</i> | <i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>  |
|--|--------------------------------|-------------------------|--|
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | <b>Инструкторская практика</b> |                         |  |
|  | Теоретические занятия          | В течение года          | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии  |
|  | Практические занятия           | В течение года          | Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, выявлением ошибок.  |
|  | <b>Судейская практика</b>      |                         |  |
|  | Теоретические занятия          | В течение года          | Уделять внимание знанию правил вида спорта «плавание», уметь решать ситуативные вопросы  |
|  | Практические занятия           | В течение года          | Постепенно приобретать практические знания в судействе внутришкольных соревнованиях по плаванию  |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>             | <b>Инструкторская практика</b> |                         |  |
|  | Теоретические занятия          | В течение года          | Научить обучающихся владеть спортивной терминологией, умению составлять части конспектов занятий   |
|  | Практические занятия           | В течение года          | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, быть в качестве помощника тренера на соревнованиях  |
|  | <b>Судейская практика</b>      |                         |  |
|  | Теоретические занятия          | В течение года          | Углубленное изучение правил соревнований по спортивному плаванию, уметь решать сложные ситуативные вопросы   |
|  | Практические занятия           | В течение года          | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных соревнованиях и других мероприятиях по плаванию, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

**2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда»**

В ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (в соответствии с п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона-ФЗ). Правила оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н.)

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

- Периодические медицинские осмотры;
- Углубленное медицинское обследование спортсменов не менее 2 раз в год;
- Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- Контроль за питанием спортсменов и использования ими восстановительных средств и выполнения рекомендаций медработников.

Дети и подростки, желающие заниматься в спортивной школе по плаванию, могут быть зачислены на этап начальной подготовке только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по плаванию, с установленной первой или второй группой здоровья (п.8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие у них медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа № 1144).

***Специальные средства восстановления***, используемые при подготовке пловцов, подразделяются на три группы: ***педагогические, психологические и медико-биологические***.

Основными средствами восстановления работоспособности спортсмена являются педагогические средства, которые обеспечивают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационального построения тренировочного процесса и включают:

- Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, занятиями и циклами занятий;
- Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключения с одного упражнения на другое;
- Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «Компенсаторное» плавание – упражнение, выполняемое с небольшой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- Грамотное построение разминки и заминки в тренировочных занятиях и при участии в соревнованиях;

- Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- Рациональная организация режима дня.

**Психологические средства восстановления** наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- Аутогенная тренировка;
- Внушённый сон-отдых;
- Мышечная релаксация;
- Психорегулирующая тренировка
- Интересный и разнообразный досуг;
- Психологический микроклимат в группе;
- Взаимоотношения с тренером и партнёрами;
- Благоприятные условия для занятий и отдыха.

**К медико-биологическим средствам восстановления** относятся:

- Полноценное, сбалансированное, рациональное питание спортсмена;
- Массаж (общий, сегментарный, точечный и гидромассаж);
- Гидропроцедуры – различные виды ванн и душей;
- Суховоздушная баня (сауна) и русская баня;
- Растительные адаптогены;
- Электропроцедуры и магнитотерапия;
- Витамины и их производные;
- Продукты пчеловодства.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением сроков восстановления при увеличении количества занятий в неделю.

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



Восстановительные мероприятия проводят не только во время тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из текущих задач тренировки. (Макарова Г. А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. Глава 15. Оптимизация процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов. Изд. Советский спорт, Москва, 2005 год)

### **III. Система контроля**

#### ***3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях***

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На первом этапе начальной подготовки;*

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие всех физических качеств;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «плавание»;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

*На учебно-тренировочном этапе:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности:

- изучать правила безопасности вида спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- изучать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполняя контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального уровня на 1-2 3 годах обучения;
- принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ (Рязанской области), начиная с четвёртого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень физической и специально-физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных (занятий, включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений этих правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания), по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ (Рязанской области) и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие и стабильные спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### ***3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки***

Оценка результатов освоения Программы - сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учебной частью ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее тесты). Оценка освоения Программы осуществляется также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа №634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий этап спортивной подготовки допускается по решению ГАУ ДО РО «СШ «Звезда», с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки (в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы) (п.5 Приказ 634).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивных результатов не соответствуют требованиям, установленным

Программой, прохождение следующего этапа обучающимися спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии в данной спортивной школе) (ч.5 ст.32 Федерального закона № 329-ФЗ).

***Примерные тесты для промежуточной аттестации по видам подготовки, связанные с физическими нагрузками, для обучающихся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки***

1. Какой из перечисленных способов плавания является наиболее быстрым и экономичным способом:
  - кроль на груди;
  - кроль на спине;
  - брасс;
  - баттерфляй.
2. Назовите наиболее универсальный метод в тренировке, применяемый в плавании для развития скоростных качеств:
  - непрерывный;
  - интервальный (повторный).
3. Перечислите основные средства обучения в виде спорта «плавание»

---

4. Перечислите основные правила поведения на воде и требования безопасности \_\_\_\_\_
5. Перечислите основные компоненты техники спортивных способов плавания \_\_\_\_\_
6. Проанализируйте положение тела и технику движений рук при плавании кролем на груди \_\_\_\_\_
7. Какие физические свойства воды благотворно действуют на организм человека?
8. Назовите, в какой последовательности изучаются элементы спортивных способов плавания на суше и в воде?

***3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки***

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки уровень, их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и

перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п.2 главы 2 ФССП)

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. Для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки спортсменов на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству.

Критериями оценки спортсменов на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа спортсменов, прошедших спортивную подготовку на тренировочном этапе не менее трех лет, по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству.

Основными критериями оценки спортсменов в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству.

Критериями отбора и перевода с этапа на этап является выполнение объема тренировочной нагрузки, а также – выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

Иные условия для зачисления спортсменов в тренировочные группы могут быть предложены решением тренерского совета спортивной школы.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости,

гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах №№ 9-12.

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

Таблица № 9

| <b><i>Упражнения<br/>Единицы измерения</i></b>  | <b><i>Год подготовки</i></b>   |                       |                              |                       |
|---|--|-----------------------|------------------------------|-----------------------|
|   | <b><i>1-й год</i></b>  |                       | <b><i>2-й год</i></b>        |                       |
|   | <b><i>мальчики</i></b>   | <b><i>девочки</i></b> | <b><i>мальчики</i></b>       | <b><i>девочки</i></b> |
| <b><i>1. Нормативы общей физической подготовки</i></b>  |  |                       |                              |                       |
| 1.1. бег 30 метров (сек)  | 6.9  | 7.1                   | 6.5                          | 6.8                   |
| 1.2. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)  | 7  | 4                     | 10                           | 5                     |
| 1.3. наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)  | +1   | +3                    | +4                           | +5                    |
| 1.4 . прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 110  | 105                   | 120                          | 110                   |
| <b><i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i></b>  |  |                       |                              |                       |
| 2.1.Плавание (вольный стиль) 50 м   | без учёта времени  |                       | Без учёта времени на технику |                       |
| 2.2.Бег челночный 3x10м с высокого старта   | 10.1   | 10.6                  | 9.8                          | 10.3                  |
| 2.3.И.П. –стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд.(м)   | 3.5  | 3.0                   | 4.0                          | 3.3                   |
| 2.4И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад. (кол-во раз) | Не менее 1   |                       | Не менее 2                   |                       |
| 2.5.спортивный разряд   | --   | --                    | 3 юн.                        | 3юн.                  |
| 2.6. техническое мастерство (дополнительно)   | обязательная техническая программа согласно локальному акту учреждения |                       |                              |                       |

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

Таблица № 10

| <b><i>Упражнения.<br/>Единица измерения</i></b> | <b><i>Год подготовки</i></b> |                   |                   |                   |                   |
|---|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | <b><i>1-й</i></b>            | <b><i>2-й</i></b> | <b><i>3-й</i></b> | <b><i>4-й</i></b> | <b><i>5-й</i></b> |

|  | мал  | дев  | мал        | дев  | мал            | дев  | мал    | дев  | мал     | дев  |
|--|--|------|------------|------|----------------|------|--------|------|---------|------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |  |      |            |      |                |      |        |      |         |      |
| 1.1 Бег 1000 м (мин. с)  | 5.50   | 6.20 | 5.45       | 6.15 | 5.40           | 6.10 | 5.35   | 6.05 | 5.30    | 6.00 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)   | 13   | 7    | 14         | 8    | 15             | 10   | 16     | 12   | 18      | 14   |
| 2. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)                                    | +4   | +5   | +5         | +7   | +6             | +9   | +7     | +11  | +8      | +12  |
| 3. Челночный бег 3x10м (с)   | 9.3  | 9.5  | 9.3        | 9.5  | 9.1            | 9.3  | 9.0    | 9.3  | 9.0     | 9.3  |
| 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 140  | 130  | 150        | 140  | 160            | 145  | 170    | 150  | 180     | 160  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>  |  |      |            |      |                |      |        |      |         |      |
| 1. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) вперёд из-за головы (м)  | 4.0  | 3.5  | 4.3        | 3.8  | 4.5            | 4.0  | 5.0    | 4.2  | 5.3     | 4.2  |
| 2. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад. И.п. – стоя, держа гимнастическую паку, ширина хвата 60см | Не менее 3 раз   |      |            |      | Не менее 4 раз |      |        |      |         |      |
| 3. И.п. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног - скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд (м)      | 7  | 8    | 7          | 8    | 8              | 9    | 8      | 9    | 9       | 10   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>  |  |      |            |      |                |      |        |      |         |      |
| 1. спортивный разряд   | 2 - 1 юн.  |      | 1 юн - III |      | III - II       |      | II - I |      | I - кмс |      |
| 4. Техническое мастерство (дополнительно)  | Обязательная техническая программа согласно локальному акту учреждения |      |            |      |                |      |        |      |         |      |

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

Таблица №11

| Упражнения.<br>Единица измерения | Год подготовки |         |         |         |                |         |
|----------------------------------|----------------|---------|---------|---------|----------------|---------|
|                                  | 1-й год        |         | 2-й год |         | 3 год обучения |         |
|                                  | Юноши          | девушки | юноши   | девушки | юноши          | девушки |
|                                  |                |         |         |         |                |         |

| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>   |  |       |      |       |      |       |
|---|--|-------|------|-------|------|-------|
| 1. Бег 2000 метров (мин.сек)  | 9.20   | 10.40 | 9.10 | 10.30 | 9.00 | 10.20 |
| 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)   | 8  | --    | 10   | --    | 12   | --    |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)  | --   | 15    | --   | 17    | --   | 18    |
| 4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)   | +9   | +13   | +9   | +13   | +10  | +13   |
| 5. Челночный бег 3x10 м (см)  | 8.0  | 9.0   | 8.0  | 9.0   | 8.0  | 9.0   |
| 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 190  | 165   | 195  | 170   | 200  | 175   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>   |  |       |      |       |      |       |
| 1. Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд. (м)  | 5.3  | 4.5   | 5.5  | 4.7   | 5.7  | 4.9   |
| 2. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах, вперёд-назад, широким хватом 50 см (кол-во раз)   | Не менее 5 раз   |       |      |       |      |       |
| 3. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)   | 45   | 35    | 45   | 35    | 45   | 35    |
| 4. Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд. Дистанция 11 м (с) | 6.7  | 7.0   | 6.7  | 7.0   | 6.7  | 7.0   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |  |       |      |       |      |       |
| 1. спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта  |       |      |       |      |       |
| 4. Техническое мастерство (дополнительно)   | Обязательная техническая программа согласно локальному акту учреждения |       |      |       |      |       |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

Таблица № 12

| Упражнения   | Единица измерения | нормативы      |                  |
|--|-------------------|----------------|------------------|
|  |                   | Юноши, мужчины | Девушки, женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |                   |                |                  |
| 1. Бег на 30 м   | с                 | 4.7            | 5.9              |
| 2. Бег на 2000 м   | Мин, с            | 8.10           | 10.00            |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  | Количество раз    | 36             | 20               |
| 4. Наклон вперёд из исходного положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | +11            | +15              |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | 215            | 180              |



| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>   |  |     |     |
|---|--|-----|-----|
| 1. Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд.  | м  | 7.5 | 5.3 |
| 2. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги   | см   | 50  | 40  |
| 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Количество раз   | 12  | 7   |
| 4. Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад | Количество раз   | 5   | 5   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |  |     |     |
| 1. Спортивное звание  | Мастер спорта России   |     |     |
| 4. Техническое мастерство (дополнительно)   | Обязательная техническая программа согласно локальному акту учреждения |     |     |

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

Рабочая программа - это нормативный документ спортивной школы ГАУ ДО РО «СШ «Звезда», определяющий объём, порядок, содержание, методику спортивной тренировки по виду спорта «плавание», в соответствии с которым тренер осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам и этапам обучения в многолетнем процессе спортивной подготовки спортсмена.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки, на этапе учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике **принципы спортивной тренировки**, которые отражают основные закономерности в практической деятельности учебно-тренировочного процесса и представляют собой внутренние необходимые взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

К принципам построения многолетней спортивной подготовки относятся:

- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Волнообразность динамики нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки спортсмена;

- Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

**Многолетняя подготовка спортсменов** – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- Преемственность задач, средств, методов тренировки всех возрастных групп;
- Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- Своевременное начало спортивной специализации;
- Постепенное изменение соотношения между объёмами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объёма СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- Учёт закономерностей возрастного и полового развития;
- Постепенное введение восстановительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряжённых нагрузок и стимулирующие рост работоспособности.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Распределение времени по основным разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузки в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные)

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

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, технические и психические предпосылки для последующей специальной тренировки.

Подготовительный период принято делить на два этапа – *обще-подготовительный и специально-подготовительный*. Основные задачи **обще-подготовительного периода**: повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена; увеличение возможностей основных функциональных систем его организма; развитие

необходимых спортивно-технических и психических качеств спортсмена. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для непосредственного повышения результата, при этом довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном этапе* подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближённых к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объёме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объёма тренировочной работы.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на её 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. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень.

Основные задачи *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок предшествующего макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоёмам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

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

**Тип мезоцикла** определяется его задачами и содержанием. Основными типами в виде спорта «плавание» являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения обще подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей системы кровообращения и дыхания, повышения уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нём проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

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

#### **4.2 Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки**

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-8 лет.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиваться с 3 до 6 раз в неделю (к концу второго года обучения), что автоматически ведёт к постепенному увеличению объёма физической нагрузки.

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

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания

спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

### *1-й год обучения в группах начальной подготовки*

Учебный год можно условно разбить на два полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение плаванием кролем на груди и на спине.

На основании годового учебно-тренировочного плана (таблица № 5) формируется **Примерный график распределения учебного материала для группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

Таблица № 13

| <i>Учебный материал/номер месяца</i>   | <i>IX</i> | <i>X</i> | <i>XI</i> | <i>XII</i> | <i>I</i> | <i>II</i> | <i>III</i> | <i>IV</i> | <i>V</i> | <i>VI</i> | <i>VII</i> |
|--|-----------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|------------|
| Теоретические сведения   | +         |          | +         |            | +        |           | +          |           |          |           |            |
| Обще-развивающие и специальные физические упражнения на суше   | +         | +        | +         | +          | +        | +         | +          | +         | +        | +         | +          |
| Упражнения для освоения с водой  | +         | +        | +         |            |          |           |            |           |          |           |            |
| Элементарные гребковые движения  | +         | +        | +         |            |          |           |            |           |          |           |            |
| Учебные прыжки в воду  | +         | +        | +         |            |          |           |            |           |          |           |            |
| Игры и развлечения в воде  | +         | +        | +         | +          | +        | +         | +          | +         | +        | +         | +          |
| Упражнения для изучения:<br>- техники кроль на груди и на спине<br>- техники брасса<br>- техники дельфина.         |           | +        | +         | +          | +        | +         | +          | +         |          |           |            |
| Упражнения для совершенствования:<br>- техники кроля на груди и на спине<br>- техники брасса<br>- техники дельфина |           |          |           | +          | +        | +         | +          | +         | +        | +         | +          |
| Упражнения для обучения и совершенствования старта и поворотов   |           |          |           | +          | +        |           | +          | +         | +        | +         | +          |
| Упражнения начальной тренировки  |           |          |           |            |          |           | +          | +         | +        | +         | +          |
| Контрольные испытания  |           |          | +         |            | +        |           | +          |           | +        |           | +          |

Обучение в группе начальной подготовки 1-го года обучения желательно проводить в мелком бассейне.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания заниматься плаванием, пропусков занятий по болезни и т.п.) могут набираться новички. На протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года обучения начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование всех спортивных способов плавания.

К концу первого полугодия обучающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине с оценкой техники плавания.

Во втором полугодии начинается обучение и совершенствование способов плавания – брасс и дельфин. Учебно-тренировочные занятия на воде планируются таким образом, что 60% от общего объёма тренировочной нагрузки проплываётся кролем на груди и на спине, а остальные 40% используются для изучения и совершенствования способов плавания брасс и дельфин.

Дети, хорошо освоившие основы техники спортивных способов плавания, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, достичь уровня общей и специальной физической подготовки в соответствии с нормативными требованиями, желающие продолжить занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

### ***2-ой год обучения в группах начальной подготовки***

Занятия на втором году обучения в ГНП, в основном, направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применяющиеся ранее, в том числе, игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают всё шире использовать упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит: плавание всеми способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних рук или ног, 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 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, 4-8x 100 м, 6-10x50 м, чередуя способы и темп; 4-6x 25 м.

После второго года обучения юный спортсмен должен: освоить основы техники всех спортивных способов плавания; овладеть теоретическими знаниями начального курса обучения; сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики; плыть всеми способами спортивного плавания 50 м со старта в полной координации и 400 м любым спортивным способом; достичь уровня общей и специальной физической подготовки, в соответствии с нормативными требованиями.

### ***4.3. Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах***

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

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- Развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, кроссовая подготовка, лыжные гонки, спортивные игры и т.д.), постепенное

увеличение объёма плавания и длины тренировочных отрезков, большого объёма плавания по элементам, т.к. в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- Создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- Постепенное увеличение пульсовой интенсивности в скорости плавания на тренировках с небольшим использованием нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- Для развития силовых способностей у юных пловцов применяются разнообразные упражнения: с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений; разнообразные упражнения с собственным весом; круговая тренировка;
- Для переноса силы с суши на воду применяется плавание по элементам с внесением «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

В целом, этот этап считается наиболее важным для развития аэробного потенциала юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объёма плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

### *1-ый и 2-ой годы обучения в учебно-тренировочных группах*

Основной особенностью занятий 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах.

Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырёх спортивных способов плавания, стартов, поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, плавание каждым способом без ошибок.

На занятиях второго года обучения постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объём плавания за одно занятие – примерно – 2000 м.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей; фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше и для зарядки; выполнять отдельные функции помощников судьи и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го года обучения осуществляется с учётом годового плана учебно-тренировочных занятий. (таблица № 5)

### ***3-ий и последующие годы обучения***

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель занятий в летнем спортивно-оздоровительном лагере – по возможности), плюс 4 недели самостоятельных занятий (переходный период).

**Основные задачи:** повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; дальнейшее совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Суммарный объём плавания в недельном микроцикле на 3-ем году обучения составляет примерно 13000-14000 м.

Планирование подготовки для 3 – 4 – 5 годов обучения осуществляется с учётом годового плана учебно-тренировочных занятий (таблица № 5).

#### ***4.4. Планирование годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства***

Целями подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства является окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности пловцов.

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

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объёмов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона интенсивности, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путём применения специфических плавательных нагрузок. Общий объём плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85% от того, что характерно для последующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.



На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов чётко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, к средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одного вида специализации начинает принимать всё более индивидуализированный характер.

Возраст пловцов является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению этапа увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Планирование подготовки пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учётом годового плана учебно-тренировочных занятий (таблица № 5).

#### ***4.5. Средства общей и специальной физической и технической подготовки в плавании***

Основными средствами спортивной подготовки в плавании являются физические упражнения. Они подразделяются на три группы упражнений:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- Подготовительные упражнения для освоения с водой;
- Учебные прыжки в воду;
- Игры и развлечения на воде;
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В данной Программе представлены основные группы упражнений (с указанием целей и задач) для подготовки обучающихся в виде спорта «плавание». Полный их перечень с детальным описанием методики применения имеется в учебниках и методических пособиях по плаванию.

#### ***Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:***

- Повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- Совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- Организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для решения этих целей используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения; акробатические упражнения (кувырки, перевороты, равновесия); спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); передвижения на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде; гребля; подвижные игры.

Совершенствование физических качеств пловца на ЭНП путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают решать следующие задачи:

- Формирование комплекса рефлексов: (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- Освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять групп: ознакомление с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

*Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды призваны решать сл. задачи:*

- Быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями – ладонями, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

*Упражнения для погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде решают сл. задачи:*

- Устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

*Упражнения на всплывание и лежания на воде решают сл. задачи:*

- Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- Освоение навыка лежать на воде в горизонтальном положении;
- Освоение возможности изменения положения тела в воде.

*Упражнения для изучения выдохов в воду решают сл. задачи:*

- Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- Освоение выдохов в воду.

*Упражнения для освоения скольжения решают сл. задачи:*

- Освоение равновесия и обтекаемости положения тела;
- Умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
- Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

**Учебные прыжки в воду** применяются в целях:

- Устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- Подготовка к быстрому освоению стартового прыжка, элементов прикладного плавания.

**Игры и развлечения на воде** проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года игры являются основным средством обучения.

Игры, также как упражнения для освоения с водой, подразделяются на подгруппы:

- *Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:* «Кто выше», «Полоскание воды», «Переправа», «Лодочка», «Карусель», «Рыбы в сеть», «Караси и карпы»;
- *Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:* «Кто быстрее спрячется под воду», «Хоровод», «Морской бой», «Жучок-паучок», «Лягушка», «Насос», «Спрячься», «Водолазы»; Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Утки-нырки»;
- *Игры со всплыванием и лежанием на воде:* «Винт», «Авария», «Слушай свисток», «Пятнашки с поплавком» «Кто сделает кувырок»;
- *Игры с выдохами в воду:* «У кого больше пузырей», «Ванька-встанька», «Фонтанчики», «Качели», «Кто победит?»;
- *Игры со скольжением и плаванием:* «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеда», «Ромашка», «Кто выиграл старт?»;
- *Игры с прыжками в воду:* «Не отставай», Прыжок в круг», «Эстафета», «Кто дальше прыгнет?», «Клоунада», «На старт – марш!», «Полёт», «Все вместе», «Каскад»;
- *Игры с мячом:* «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонка мячей».

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания** являются ведущими средствами обучения на ЭНП, им отводится основная часть тренировки в воде:

- Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди;
- Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине;
- Упражнения для изучения техники плавания способом брасс;
- Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй (дельфин).

#### 4.6. Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств спортивной тренировки и совокупность правил и приёмов деятельности спортсмена и тренера.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- Словесные;
- Наглядные;
- Практические.

**К словесным методам** относятся: рассказ, объяснения, пояснения, беседа, анализ, команды, указания, распоряжения.

**К наглядным методам** относятся: показ упражнений и техники плавания; учебные и наглядные пособия; фото и видео материалы; учебные кинофильмы; применение жестикуляции.

**К практическим методам** относятся: метод практических упражнений; соревновательный метод; игровой метод.

*Метод практических упражнений* может быть:

- Преимущественно направленный на освоение спортивной техники;
- Преимущественно направленный на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая – на последующих этапах.

Обучение техники движений осуществляется 2-мя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плавания все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целом виде. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, позволяет избежать лишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество.

Разучивание, в целом, применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путём целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые ещё *методами тренировки*, подразделяются на:

- **Равномерный** (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- **Переменный** (равномерное преодоления с различными ускорениями по ходу дистанции);
- **Повторный** (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- **Интервальный** (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но со строго регламентированным незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться на занятиях по плаванию как в полной координации, так и по частям (по элементам), также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

**Соревновательный (контрольный) метод** тренировки – это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним. Этот метод обычно применяется перед соревнованиями для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, повороты, равномерность прохождения дистанции, финиш, техника).

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр. Игра является не только эффективным средством подготовки пловцов, но не менее важна её роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности, с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

#### **4.7. Основы методики обучения техники спортивных способов плавания**

Изучение спортивных способов плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельным способом в следующей последовательности: 1) положение тела на воде; 2) дыхание; 3) движение ногами; 4) движение руками; 5) общее согласование движений. При этом, освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающее в конечном итоге выполнения упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- Ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах, без обработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде – различны;
- Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна, дно или берег водоёма; движения руками изучаются стоя в воде по грудь или по пояс в воде;
- Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движение руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнёра;
- Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) Движение ногами с дыханием;
- 2) Движение руками с дыханием;
- 3) Движение ногами и руками с дыханием;
- 4) Движение в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этапе начального обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому, на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются сл. варианты плавания:

- Поочерёдное плавание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- Плавание отрезков на наименьшее количество гребков;
- Чередование плавания в облегчённых условиях и в усложнённых условиях в заданном режиме (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с опорой и без опоры; плавание в полной координации с задержкой дыхания и в полной координации без задержки дыхания).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- Разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно при работе с юными спортсменами;
- Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- Формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### ***4.8. Методика обучения стартам и поворотам***

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

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на груди, кролем на спине и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложных скоростных поворотов. Элементы поворотов изучаются в следующей последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание от бортика; группировка, вращение и

постановка ног на бортик; подплывание к поворотному бортику, касание его рукой и начало вращения; выполнение поворота в полной координации.

### ***Методические указания по совершенствованию техники плавания, стартов, поворотов и исправлению ошибок***

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рационального гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного тела, а также совершенствования техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании в полной координации.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Технические упражнения объединяются, как правило, в определённые комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координации движений.

Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения всё более новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определять *основные*, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласование движения рук с дыханием, согласование движений рук и ног при плавании любым из четырёх способов плавания, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

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.

### ***4.9. Влияние физических качеств на результативность спортсмена в виде спорта «плавание»***

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и координации движений. В тренировочной соревновательной деятельности эти качества взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой.

### ***Влияние физических качеств на результативность спортсмена в виде спорта «плавание»***

Таблица № 14

|   |   |
|---|---|
| Быстрота. Скоростные способности        | 3 |
| Выносливость спортсмена                 | 3 |
| Силовые способности                     | 3 |
| Гибкость спортсмена                     | 2 |
| Двигательно-координационные способности | 1 |

*Условные обозначения:* «3» - значительное влияние; «2» - среднее влияние; «1» - незначительное влияние.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. д.

Вместе с тем, целесообразно уделять внимание тем физическим качествам, которые в данный период активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

***Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств в соответствии с возрастом детей, подростков и юношей***

Таблица № 15

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



### 4.9.1 Быстрота. Скоростные способности

Быстрота – это комплекс многофункциональных свойств человека, непосредственно определяющие скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности пловца определяются в трёх основных показателях:

- Время специфической реакции;
- Временем достижения максимальной скорости в специально-подготовительных и соревновательных упражнениях;
- Уровнем максимальной скорости в этих же упражнениях.

Быстрота – это физическое качество, которое весьма трудно поддается развитию. В процессе выполнения физических упражнений имеет место комплексное проявления быстроты.

К комплексному проявлению скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания.

В процессе спортивной тренировки повышение скорости движения достигается не только воздействием на скоростно-силовые способности пловца, но и иным путём – через воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствования техники движений и др. компонентов, т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты.

Для воспитания быстроты движений пловца на суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реакции и частого переключения с одного вида деятельности на другой, а также разнообразные упражнения силового и скоростно-силового характера средствами ОФП.

В воде для развития скоростных способностей рекомендуются следующие примеры упражнений:

- 4-6х (10-15 м) в 5 зоне интенсивности;
- 3-4х50м (15 м с максимальной скоростью и 35 м компенсаторно);
- Стартовые прыжки с использованием различных сигналов;
- Стартовые прыжки из различных стартовых положений;
- Эстафетное плавание 4х25 м, эстафетное плавание поперёк бассейна с препятствиями (через дорожки).

### 4.9.2 Силовые способности спортсменов

Силовые способности – это комплекс различных проявлений спортсмена в определённой двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие – сила.

Сила – это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт напряжения мышц.

Основными средствами общей силовой подготовки пловцов являются упражнения с различного рода отягощениями: штанга; разборные гантели; набивные мячи; эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи; вес партнёра; упражнения с собственным весом – подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в висе и в упоре; прыжковые упражнения; упражнения с использованием тренажёрных устройств.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно больше, чем при обычном плавании. Этого можно достичь, применяя дополнительные опоры для рук – лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за специально протянутый канат. Также применяются устройства, повышающие сопротивление движению: гидротормозы различного вида; плавание на привязи; дополнительное сопротивление за счёт блочного устройства или резинового шнура.

При воспитании силовых способностей применяют сл. методы:

- Методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений;
- Методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных отягощений;
- Методы повторного упражнения с использованием статических положений тела;
- Неспецифические методы воспитания силовых способностей (методы электростимуляций и пассивного растяжения мышц).

### 4.9.3 Двигательная выносливость

Двигательная выносливость – это способность спортсмена противостоять наступающему утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость.

*Общая (аэробная) выносливость* – это способность пловца длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

*Средствами воспитания общей выносливости* являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Наиболее эффективными средствами ОФП являются циклические упражнения (бег, кроссовая подготовка, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, езда на велосипеде), а также спортивные и подвижные игры, тренировочные занятия, в целом, при условии постепенного повышения их моторной плотности. Мышечная работа обеспечивается за счёт, преимущественно, аэробного источника в 1-ой зоне интенсивности. Суммарная длительность выполнения упражнений составляет от 15 минут до 3 часов и более. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционные

методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низко интенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких дистанциях (400-1000 м) в 1-ом пульсовом режиме.

*Специальная выносливость* – это выносливость пловца к определённой двигательной деятельности на воде.

*Эффективными средствами специальной выносливости* в плавании являются: специально-подготовительные упражнения, максимально приближённые к соревновательным по форме, структуре и особенности воздействия на функциональные системы организма; соревновательные упражнения пловцов; обще-подготовительные средства.

*Основными методами воспитания общей выносливости являются:*

- Метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- Метод повторного интервального упражнения;
- Метод круговой тренировки;
- Игровой метод.

*Для развития специальной выносливости применяются сл. методы:*

- Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- Методы повторного и интервального (экстенсивный и интенсивный) упражнения;
- Игровой и соревновательный методы.

Высокий уровень развития выносливости в плавании необходим для сохранения высокой работоспособности в процессе, как одиночного старта, так и всего соревнования, а также с целью проведения эффективного целостного тренировочного процесса в круглогодичном цикле многолетней тренировочной подготовке.

#### **4.9.4 Гибкость спортсмена**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость демонстрирует за счёт работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обеих видов гибкости.

Развитию подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений.

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

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, т.к. высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

#### 4.9.5 Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувства развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объём двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности пловцов, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

В подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Они создают общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий **основным методическим приёмом** является обеспечение всё возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счёт необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники.

Оценку ловкости можно определить по времени выполнения непродолжительных стандартизированных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако, результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6x50 м каждый отрезок проплывается на 1 секунду быстрее предыдущего).

#### 4.10. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица № 16

| <i>Этап подготовки</i>           | <i>Темы по теоретической подготовке</i>  | <i>Объём времени в год (минут)</i> | <i>Срок и проведения</i> | <i>Краткое содержание</i>   |
|----------------------------------|--|------------------------------------|--------------------------|---|
| <i>Этап начальной подготовки</i> | <i>Всего на ЭНП до одного года обучения / свыше одного года обучения (примерно)</i>                        | 120/180                            |                          |   |
|                                  | История возникновения вида спорта и его развитие   | 13/20                              | сентябрь                 | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры олимпийских игр   |
|                                  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                  | 13/20                              | октябрь                  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания воли, трудолюбия, организованности, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.   |
|                                  | Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом | 13/20                              | ноябрь                   | Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах   |
|                                  | Закаливание организма  | 13/20                              | декабрь                  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физкультурой и спортом.  |
|                                  | Самоконтроль   | 13/20                              | январь                   | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                                  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивного плавания                     | 13/20                              | май                      | Понятия о технике элементов вида спорта «плавание». Теоретические знания по технике их выполнения.  |
|                                  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «плавание».  | 14/20                              | июнь                     | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» |
|                                  | Режим дня и питание обучающихся  | 14/20                              |                          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  |

|                                  |   |         |                 |  |
|----------------------------------|---|---------|-----------------|--|
|                                  |   |         | август          | жизнедеятельности человека.<br>Рациональное, сбалансированное питание спортсмена.  |
|                                  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.                       | 14/20   | Ноябрь - май    | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b> | <i>Всего на УТЭ до трёх лет обучения/ свыше трёх лет обучения</i>         | 600-960 |                 |  |
|                                  | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств        | 70/107  | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах. |
|                                  | История возникновения   | 70-107  | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.   |
|                                  | Режим дня и питание обучающихся   | 70-107  | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, полноценное, сбалансированное питание.                                 |
|                                  | Физиологические основы физической культуры                                | 70/107  | декабрь         | Спортивная физиология. Классификации различных видов мышечной деятельности<br>Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Механизмы энергообеспечения спортивной нагрузки      |
|                                  | Учёт участия в соревнованиях, самоанализ спортсмена                       | 70/107  | январь          | Структура и содержание дневника спортсмена. Квалификация и типы спортивных соревнований  |
|                                  | Теоретические основы технико-тактической подготовки                       | 70/107  | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высоких спортивных результатов.   |
|                                  | Психологическая подготовка  | 60/106  | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Психологическая подготовка спортсмена.   |
|                                  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «плавание» | 60/106  | Декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и оборудования по виду спорта «плавание», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                            |
|                                  | Правила вида спорта «плавание»  | 60/106  |                 | Деление участников по возрасту и полу.<br>Права и обязанности участников   |

|  |  |   |             |  |
|--|--|---|-------------|--|
|  |  |   | Декабрь-май | спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства  | 1200                                      |             |  |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта в мире. | 200                                       | сентябрь    | Олимпийские игры современности. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Социальные функции спорта. Участие российских и советских пловцов в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.   |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность                                      | 200                                       | октябрь     | Понятие травматизма и причины его появления. Соблюдение мер техники безопасности. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|  | Учёт тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена                                | 200                                       | ноябрь      | Индивидуальный план подготовки. Ведение дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Содержание анализа, самоанализа тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|  | Психологическая подготовка.  | 200                                       | декабрь     | Характеристика психологической подготовки спортсмена. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсмена. Различные приёмы борьбы со стрессом.  |
|  | Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс  | 200                                       | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                     | 200                                       | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |
| <b>эссм<br/>эвсм</b>                                 | Восстановительные средства и мероприятия   | В переходный период спортивной подготовки |             | <i>Педагогические средства восстановления:</i><br>рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; продолжительность и характер отдыха между упражнениями, тренировочными                       |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>занятиями и циклами занятий;<br/>использование специальных упражнений для активного отдыха, переключения с одного упражнения на другое;<br/>«компенсаторное» плавание;<br/>рациональная организация режима дня.<br/><i>Психологические средства:</i> аутогенная и психорегулирующая тренировка; внушенный сон-отдых; приёмы мышечной релаксации; интересный и разнообразный досуг. <i>Медико-биологические средства восстановления:</i> рациональное, сбалансированное питание; физиотерапевтические средства; фармакологические препараты; массаж; гидротерапия; растительные адаптогены; сауна и парная баня;</p> |
|--|--|--|--|

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание» спортивная дисциплина «спортивное плавание»**

5.1 К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание», спортивная дисциплина «спортивное плавание» относятся: условия воздействия водной среды на организм человека; её плотность, которая служит дополнительным сопротивлением при выполнении упражнений, способствуя развитию силы и, одновременно является тормозом, препятствуя растяжению мышц и суставов.

Выполнение циклических движений руками и ногами, с чётко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием мышечных групп в горизонтальном положении тела в воде, облегчает работу сердечно-сосудистой системы и способствует развитию дыхательной системы.

Такие физические свойства воды как вязкость, давление, температура, теплоёмкость и др. – оказывают благотворное влияние на организм человека.

Поэтому в группы начального обучения плаванию в спортивные школы принимают детей с раннего возраста (с 7 лет), что никак не вредит здоровью, а только способствует его укреплению и лучшему развитию детского организма.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» спортивная дисциплина «спортивное плавание», по которому осуществляется спортивная подготовка.

5.2 Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются ГАУ ДО РО «СШ «Звезда», при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в т.ч. годового учебно-тренировочного плана.

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



5.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований – подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «спортивное плавание» вида спорта «плавание».

## **VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы на этапах спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основе договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользование соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- Плавательного бассейна (25 или 50 м);
- Тренировочного спортивного зала;
- Тренажёрного зала;
- Раздевалок;
- Душевых;
- Медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий).

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 17

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки</b> | <b>Единица измерения</b> | <b>Количество изделий</b> |
|--------------|--|--------------------------|---------------------------|
| 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 (колобашки)                | штук     | 30 |
| 11. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением      | штук     | 30 |
| 12. | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1  |
| 13. | Секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна | штук     | 1  |
| 14. | Секундомер электронный                              | штук     | 8  |
| 15. | Скамейка гимнастическая                             | штук     | 6  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                               |                   |                   |                             |                         |        |                         |             |                         |
|--|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| №п/п   | Наименование                  | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |        |                         |             |                         |
|  |                               |                   |                   | ЭНП                         |                         | УТЭ    |                         | ЭССМ / ЭВСМ |                         |
|  |                               |                   |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во      | Срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Гидрокостюм стартовый женский | штук              | На обучающегося   | --                          | --                      | --     | --                      | 1/2         | 1/1                     |
| 2.   | Гидрокостюм стартовый мужской | Штук              | -//-              | --                          | --                      | --     | --                      | 1/2         | 1/1                     |
| 3.   | Костюм спортивный             | штук              | -//-              | --                          | --                      | --     | --                      | 1/1         | 1/1                     |
| 4.   | Кроссовки спортивные          | штук              | -//-              | --                          | --                      | --     | --                      | 1/1         | 1/1                     |
| 5.   | Купальник женский             | штук              | -//-              | --                          | --                      | 2      | 1                       | 2/2         | 1/1                     |
| 6.   | Носки                         | пар               | -//-              | --                          | --                      | --     | --                      | 1/1         | 1/1                     |
| 7.   | Очки для плавания             | штук              | -//-              | --                          | --                      | 2      | 1                       | 2/2         | 1/1                     |
| 8.   | Плавки мужские                | штук              | -//-              | --                          | --                      | 2      | 1                       | 2/2         | 1/1                     |
| 9.   | Полотенце                     | штук              | -//-              | --                          | --                      | --     | --                      | 1/1         | 1/1                     |
| 10.  | Рюкзак спортивный             | штук              | -//-              | --                          | --                      | --     | --                      | 1/1         | 1/1                     |
| 11.  | Футболка с коротким рукавом   | штук              | -//-              | --                          | --                      | --     | --                      | 1/1         | 1/1                     |
| 12.  | Шапочка для плавания          | штук              | -//-              | --                          | --                      | 2      | 1                       | 3/3         | 1/1                     |

К материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «плавание» относятся также:

- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация их систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится её трудоёмкость (объём времени на её

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии с требованиями, установленными: профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», установленным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённый приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей по виду спорта «плавание» в ГАУ ДО РО «СШ «Звезда» осуществляется регулярно на постоянно действующих курсах повышения квалификации, курсах профессиональной переподготовки в областном государственном бюджетном учреждении дополнительного профессионального образования «Рязанский институт развития образования» (ОГБУ ДПО «РИРО») и других организациях и

учреждениях в соответствии с индивидуальными сроками повышения квалификации каждого тренера, а также на конференциях, семинарах, практикумах, мастер-классах и при индивидуальных формах самообразования.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Перечень информационного обеспечения:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004);
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта России от 26.12.2022 г. № 1284);
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ
4. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014 г.);
6. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 г. «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Борисова Е.Г., Горлов О.А. Плавание. Организация и судейство соревнований. 2006 г.;
9. Булгакова Н.Ж., Попов А.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания. Учебник (бакалавриат). М., Академия. 2014 г.
10. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для ВУЗов. М., Академия. 2009 г.;
11. Булгакова Н.Ж. Плавание (первые шаги). М., АСТ. 2005 г.;
12. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М., ФИС. 1999 г.;
13. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов А.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Учебное пособие для студентов. М., Академия. 2005 г.;
14. Воронцов А.Р. История спортивного плавания. Лекции для студентов ВШТ. М., ГЦОЛИФК. 1990 г.;
15. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и первая помощь пострадавшим. М, Советский спорт. 2011 г.;
16. Нечунаев И.П. Плавание. Книга тренера. М., ЭКСМО. 2012 г.;
17. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Авторы: Кашкин А.А., Попов А.И., Смирнов В.В. М., Советский спорт. 2009 г.;
18. Платонов В.Н. Плавание. Путь к успеху. М., Советский спорт 2012 г.;

19. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. (в двух томах). Москва ООО ПРИНТЛЕТО 2021 г.;
20. Петрова Л.Н., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., ФИАР. 2008 г.;
21. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., Айрис-прес. 2007 г.;
22. Интернет ресурсы: [www.minsport.gov.rb](http://www.minsport.gov.rb)., [www.ruswiming.ru](http://www.ruswiming.ru).  
[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)., [www.spjrtvisor/ru/](http://www.spjrtvisor/ru/)