

Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 19 «ОЛИМПИА»
г. ВОЛГОГРАДА

(МБУ ДО СШОР №19 «Олимпия»)

Введена в действие

Приказом от 09.01.2023 г. № 97/1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО СШОР № 19 «Олимпия»

И.Г. Петросян

09.01.2023 г.



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

Волгоград

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1. НАЗВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	3
4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ.....	3
5. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
6. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	7
7. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	8
8. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.....	12
9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	14
10. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	16
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
11. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	18
12. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	20
13. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (С УЧЕТОМ ПРИЛОЖЕНИЙ №№ 6-9 К ФССП) И ТЕСТЫ	20
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	33
14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	33
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	33
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)	40
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	44
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	47
15. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	47
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	54
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	54
18. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	57
19. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	57

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004¹ (далее – ФССП).

2. Цель Программы

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, и возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП)

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

4. Объем Программы

Объем программы с учетом приложения № 2 к ФССП:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1-2 года	3-5 лет	Весь этап	Весь этап
Количество часов в неделю	6	7	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	364	624	832	1040	1248

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71597).

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия групповые и индивидуальные (в т.ч. в рамках самостоятельной работы)

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3):

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

№ п/п	Раздел, тема	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП):

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
Год подготовки на этапе	1	2	1-2	3-5	Весь период	Весь период
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	–	–	2	2	2	2
Основные	–	1	2	4	4	4

В зависимости от уровня подготовки спортсмена, года и этапа спортивной подготовки тренер-преподаватель планирует и организует участие спортсменов в спортивных соревнованиях различного уровня, в том числе:

- 1) соревнования муниципального уровня:
 - первенство Дзержинского района по плаванию;
 - первенство Волгограда по плаванию;
 - чемпионат г. Волжского по плаванию;
 - первенство г. Волжского по плаванию;
- 2) соревнования регионального уровня:
 - первенство Волгоградской области по плаванию;
 - чемпионат Волгоградской области по плаванию;
- 3) соревнования межрегионального уровня:
 - первенство Южного федерального округа РФ по плаванию;
 - чемпионат Южного федерального округа РФ по плаванию;

- 4) соревнования всероссийского уровня:
- Летняя Спартакиада учащихся (юношеская) России;
 - всероссийские соревнования по плаванию «Веселый дельфин»;
 - всероссийские соревнования по плаванию Детской Лиги плавания «Поволжье»;
 - первенство России по плаванию среди юношей и девушек.

5.4. Теоретические групповые занятия

5.5. Работа по индивидуальному плану (на этапах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)

5.6. Инструкторская практика

5.7. Судейская практика

5.8. Медико-восстановительные мероприятия

5.9. Тестирование и контроль

5.10. Медицинский контроль

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1-2 гг.	3-5 гг.		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	7	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7	4
1.	Общая физическая подготовка	176	182	270	266	208	138
2.	Специальная физическая подготовка	60	86	168	250	416	522
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	6	18	92	126	202
4.	Техническая подготовка	58	62	112	156	188	226
5.	Тактическая подготовка	4	4	14	18	18	18
6.	Теоретическая подготовка	4	6	6	6	10	10
7.	Психологическая подготовка	4	6	6	6	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	–	–	6	10	12	12
10.	Судейская практика	–	–	6	8	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	–	4	10	12	34	90
	Общее количество часов в год	312	364	624	832	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, в т. ч. с привлечением родителей занимающихся, социальных партнеров МБУ: «Зарядка с чемпионом», «Мастер-класс по футболу», в т. ч. посвященных Дню физкультурника, Дню города и т.п. 	
		<p>Организация и проведение спортивных мероприятий (в присутствии зрителей / с информационной поддержкой в СМИ / информированием в аккаунтах групп, на официальном сайте школы)</p>	<p>В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ</p>
		<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий как часть праздничных мероприятий (Новый год, 8 марта, 23 февраля и т.п.)</p>	<p>По плану работы с группой</p>
		<p>Конкурсы рисунков и плакатов «Я выбираю СПОРТ!».</p>	<p>2 раза в год</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>В течение года</p>

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<ul style="list-style-type: none"> – поддержка физических кондиций; – знание способов закаливания и укрепления иммунитета; – соблюдение питьевого режима 	
2.3.	Организация деятельности с занимающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании	Беседы с группой	3 раза в год
		Беседы индивидуальные со спортсменами групп УТ(СС)-4, 5	По мере необходимости
	Организация деятельности с родителями обучающихся по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании	Беседы в рамках проведения родительских собраний	2 раза в год
		Беседы индивидуальные	По мере необходимости
2.4.	Организация деятельности с обучающимися по вопросам гигиены спорта, режима дня спортсмена	Беседы с группой	Регулярно
		Беседы индивидуальные	По мере необходимости
	Организация деятельности с родителями обучающихся по вопросам гигиены спорта, режима дня спортсмена	Беседы в рамках проведения родительских собраний	2 раза в год
		Беседы индивидуальные	По мере необходимости
2.5.	Спортивно-оздоровительное направление	Организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в детских оздоровительных лагерях	В каникулярный период
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, в том числе: 1) организация экскурсий в музеи Волгограда (<i>на выбор</i>): <ul style="list-style-type: none"> – Исторический парк «Россия – моя история»; – Волгоградский областной краеведческий музей; – Музей-заповедник «Сталинградская битва» (Музей-панорама «Сталинградская битва», Мемориальный комплекс «Героям Сталинградской битвы» на Мамаевом Кургане, Мемориально-исторический музей, Музей «Память»; 	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<ul style="list-style-type: none"> – организация посещения памятных мест и достопримечательностей в населенных пунктах проведения выездных мероприятий 	В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях (в том числе, в спортивных мероприятиях, посвященных Дню народного единства); – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ – в спортивных мероприятиях, посвященных памятным датам Великой Отечественной войны, героям – защитникам Родины; 	В течение года, в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ
		Участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк» (в т. ч. в онлайн-формате)	Ежегодно
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
6.2.	Развитие творческого мышления юных пловцов в процессе спортивной подготовки	Использование заданий, развивающих эвристичность, рефлексивность, прогнозирование, способность к саморазвитию на теоретических занятиях	В соответствии с планом теоретической подготовки
6.2.	Развитие творческого мышления юных пловцов вне процесса спортивной подготовки	Организация досуга во время выездных соревнований (настольные игры, игры на логическое мышление головоломки и т.п.)	В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий
		Организация и проведение викторины «Что? Где? Когда?» для групп этапа УТ(СС)	1 раз в год
5.	Работа по противодействию коррупции в МБУ		
5.1.	Информирование работников МБУ, спортсменов, их родителей, о проблеме коррупции и способах противодействия коррупции	Актуализация знаний работников МБУ по проблеме коррупции и способах противодействия коррупции с использованием локальных актов МБУ на тренерском совете	Август
		В честь проведения Международного дня борьбы с коррупцией 9 декабря на официальном сайте МБУ СШОР № 19 «Олимпия» в разделе «Противодействие коррупции» размещение информационного материала об учреждении Международного дня борьбы с коррупцией, его цели и содержания	Декабрь

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

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением

спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	2. Семинары на темы: – «Виды нарушений антидопинговых правил»; – «Процедура допинг-контроля»; – «Подача запроса на ТИ»; – «Система АДАМС»	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Занятия по разделам подготовки проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

9.1. План инструкторской практики

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет		
Год подготовки					Весь период	Весь период
Тема						
1. Основы спортивной тренировки: – овладение принятой в виде спорта терминологией и	–	–	1	2	2	2

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет		
Год подготовки					Весь период	Весь период
Тема						
<p>командным языком для построения, навыком отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;</p> <p>– овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладение способами разминки, основной и заключительной частью занятия;</p> <p>– овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия).</p>						
2. Виды подготовки: общая физическая подготовка. Проведение части разминки (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)	–	–	1	2	3	2
3. Виды подготовки: специальная физическая подготовка. Проведение части учебно-тренировочного занятия (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)	–	–	1	2	3	2
4. Виды подготовки: техническая подготовка. Проведение части учебно-тренировочного занятия (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)	–	–	1	2	2	2
5. Планирование спортивной подготовки. Ведение дневника: – учет тренировочных и соревновательных нагрузок;	–	–	1	1	2	2

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет		
Год подготовки					Весь период	Весь период
Тема						
– регистрация результатов тестирования; – анализ выступления на соревнованиях						
6. Основы методики обучения	–	–	1	1	2	2
Всего за год:	–	–	6	10	12	12

9.2. План судейской практики

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет		
Год подготовки					Весь период	Весь период
Тема						
1. Правила проведения соревнований по плаванию	–	–	2	2	2	2
2. Осуществление функций помощника судьи в своей и других группах	–	–	1	4	4	6
3. Ведение протоколов соревнований	–	–	1	2	4	4
Всего за год:	–	–	6	8	10	12

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

10.1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Год подготовки					Весь период	Весь период
Тема						
1. Углубленное медицинское обследование (УМО)	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
2. Дополнительная консультация у специалистов	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости
Всего за год:	2	4	4	4	4	4

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации

Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

10.2. Планы применения восстановительных средств

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

Педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Из психологических средств используются:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Из физических средств восстановления используются:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

Фармакологические препараты применяются с учётом возраста и подготовленности спортсмена, под присмотром специалиста. При этом учитывается, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) проводится после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего, это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин.).

При очень напряженных двух-и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд\мин.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Требования к результатам прохождения Программы

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких 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 выполнить 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 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается осуществлением текущего контроля и промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой МБУ СШОР №19 «Олимпия», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП) и тесты

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Группа Упражнения	НП-1			НП-2		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», мальчики							
1.1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,5	6,5	6,3	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	8	9	10	11	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+4	+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	120	125	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», мальчики							
2.1.	Плавание (вольный стиль), 50 м, без учета времени	2 остановки	1 остановка	Без остановки	1 остановка	Без остановки	Без остановки, не более 1 мин 20 с
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	10,1	9,9	9,7	9,8	9,6	9,4
2.3.	Исходное положение – стоя держи мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	4,4
2.4.	Исходное положение – стоя, держи гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	1	2	3	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девочки							
3.1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,9	6,7	6,8	6,6	6,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	6	5	6	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	110	115	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девочки							
4.1.	Плавание (вольный стиль), 50 м, без учета времени	2 остановки	1 остановка	Без остановки	1 остановка	Без остановки	Без остановки, не более 1 мин 20 с
4.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	10,6	10,4	10,2	10,3	10,1	9,9
4.3.	Исходное положение – стоя держи мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	3,2	3,4	3,5	3,7	3,9
4.1.	Исходное положение – стоя, держи гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	1	2	3	3	4	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе

№ п\п	Группа Упражнения	УТ(СС)-1			УТ(СС)-2			УТ(СС)-3			УТ(СС)-4			УТ(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	Удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», юноши																
1.1.	Бег 1000 м (мин, с)	5,50	5,45	5,40	5,45	5,40	5,35	5,40	5,35	5,30	5,35	5,30	5,25	5,30	5,25	5,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	14	15	14	15	16	15	16	17	16	17	18	17	18	19
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+5	+6	+7
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,1	8,9	9,1	8,9	8,7	8,9	8,7	8,5	8,7	8,5	8,3	8,5	8,3	8,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	150	140	145	150	140	145	150	145	150	155	145	150	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», юноши																
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4	4,2	4,4	4,2	4,4	4,6	4,4	4,6	4,8	4,6	4,8	5,0	4,6	4,8	5,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	5	6	4	5	6
2.3.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7	7,5	8	7	7,5	8	7	7,5	8	7,5	8	8,5	7,5	8	8,5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девушки																
3.1.	Бег 1000 м (мин, с)	6,20	6,15	6,10	6,15	6,10	6,05	6,10	6,05	6,00	6,05	6,00	5,55	6,00	5,55	5,50
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	8	9	8	9	10	9	10	11	10	11	12	11	12	13
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6	+7	+5	+6	+7	+5	+6	+7	+6	+7	+8	+6	+7	+8
3.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,3	9,1	9,3	9,1	8,9	9,1	8,9	8,7	8,9	8,7	8,5	8,7	8,5	8,3
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	140	130	135	140	130	135	140	135	140	145	135	140	145
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девушки																
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	3,7	3,9	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5	4,1	4,3	4,5
4.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	5	6	4	5	6
4.3.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	8	8,5	9	8	8,5	9	8	8,5	9	8,5	9	9,5	8,5	9	9,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п\п	Возраст	ССМ (весь период) юноши/мужчины			ССМ (весь период) девушки/женщины		
	Упражнения	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)	9,20	9,10	9,00	10,40	10,30	10,20
1.2	Подтягивание их вися на высокой перекладине (количество раз)	8	9	10	–	–	–
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	–	–	–	15	16	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+10	+11	+13	+14	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,8	7,6	9,0	8,8	8,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	195	200	165	170	175
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	5,3	5,5	5,7	4,5	4,7	4,9
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	5	6	7	5	6	7
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	45	50	55	35	40	45
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (с)	6,7	6,5	6,3	7	6,8	6,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п\п	Возраст Упражнения	ВСМ (весь период) юноши/мужчины			ВСМ (весь период) девушки/женщины		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег 30 м (с)	4,7	4,5	4,3	5,0	4,8	4,6
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	8,10	8,00	7,50	10,00	9,50	9,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	36	38	40	20	22	24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	+12	+13	+15	+16	+17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	220	225	180	185	190
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1	Исходное положение – стоя держат мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	7,5	7,7	7,9	5,3	5,5	5,7
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	50	55	60	40	45	50
2.3.	Подтягивание их виса на высокой перекладине (количество раз)	12	13	14	7	8	9
2.4.	Исходное положение – стоя, держат гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	5	6	7	5	6	7

Нормативы технической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе

№ п/п	Группа	УТ(СС)-1			УТ(СС)-2			УТ(СС)-3			УТ(СС)-4			УТ(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
Юноши																
1.1.	Плавание 100 м (комплексное плавание)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.2.	Плавание 200 м (комплексное плавание)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I
1.3	Плавание 400 м (вольный стиль)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.4.	Плавание 800 м (вольный стиль)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I
Девушки																
1.1.	Плавание 100 м (комплексное плавание)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.2.	Плавание 200 м (комплексное плавание)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I
1.3	Плавание 400 м (вольный стиль)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.4.	Плавание 800 м (вольный стиль)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I

Нормативы технической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Группа	ССМ (весь период)			ВСМ (весь период)		
		удовлетв.	хорошо	отлично	удовлетв.	хорошо	отлично
	Рост спортивных результатов на избранной дистанции	удовлетв.	хорошо	отлично	удовлетв.	хорошо	отлично
	регресс	-	-	-	-	-	-
	стабильность	+	-	-	+	-	-
	прогресс	-	-	++	-	-	++

13.1. Примерные тесты по теории вида спорта «плавание»

1) тесты (онлайн тесты) на знание правил вида спорта «плавание»:

<https://onlinetestpad.com/ru/tests/swimming> – портал системы дистанционного обучения содержит онлайн тесты:

- «Плавание – самый лучший вид спорта»
- «Увлекательное плавание»
- «Спортивное плавание»
- «Техника прохождения поворотов и плавания способом кроль на спине»
- «Способы и техника плавания»
- «Комплексное плавание. Комбинированная эстафета»
- «ТБ в бассейне. Приемы закаливания»
- «Плавание с методикой преподавания»
- «Дыхание во время плавания»
- «Погружение из опорных и безопорных положений»
- «Работа рук и ног при плавании способом брасс»

2) примерные тесты и вопросы на знание теории вида спорта «плавание»:

ТЕСТ № 1

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

1. плотность
2. теплопроводность
3. текучесть
4. теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?

1. при 4°C
2. при -5°C
3. при -10°C
4. при 0°C

3. Как изменяется плотность человека при дыхании?

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

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

1. потому что морская вода теплее речной
2. потому что морская вода менее плотная
3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
4. потому что в морской воде легче дышать

5. Чему равняется плотность пресной воды?

1. примерно 500 кг/м³
2. примерно 700 кг/м³
3. примерно 2000 кг/м³
4. примерно 1000 кг/м³

6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

1. на 3
2. на 2
3. на 1,5
4. на 4

7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

1. при движении ноги вниз
 2. при движении ноги вверх
 3. при движении ноги вверх и вниз
 4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
1. при движении ноги вниз
 2. при движении ноги вверх
 3. при движении ноги вверх и вниз
 4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?
1. 4–10°
 2. 10–12°
 3. 12–16°
 4. 16–20°
10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?
1. на 2
 2. на 3
 3. на 4
 4. дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.
11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
 2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
 3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
 4. плотность не влияет на плавучесть
12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?
1. вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
 2. вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
 3. вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
 4. вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
13. Что означает физическое свойство теплопроводность?
1. накапливать тепло
 2. удерживать тепло
 3. способность материала или вещества вырабатывать тепло
 4. способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур
14. Что означает «статическое плавание»?
1. отсутствие движения
 2. двигательные действия руками и ногами
 3. напряжение тела во время движений
 4. напряжение мышц рук и ног во время гребков
15. Что означает «динамическое плавание»?
1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
 2. неподвижное плавание
 3. плавание в команде «Динамо»
 4. фигуры в плавании
16. К какой группе видов спорта относится плавание?
1. циклические
 2. ациклические

3. смешанные
 4. повторно-интервальные
17. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
1. идеальная
 2. образцовая
 3. правильная
 4. рациональная
18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
1. красота движений
 2. соответствие современному эталону (образцу)
 3. эффективность решения двигательной задачи
 4. правильность исполнения
19. Что такое темп?
1. количество движений на дистанции
 2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
 3. количество вдохов-выдохов
 4. длительность двигательного цикла
20. Что означает «фаза движения»?
1. то же, что и ритм
 2. то же, что и темп, тождественное понятие
 3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
 4. целое движение
21. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?
1. температурой воздуха
 2. температурой воды
 3. температурой воды и воздуха
 4. собственными ощущениями тепла и холода
22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
1. дыхательная и сердечно-сосудистая
 2. мышечная и нервная
 3. выделительная и мышечная
 4. дыхательная и мышечная
23. Что означает стабильность техники?
1. сохранение согласованности движений
 2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
 3. неизменяемый темп
 4. неизменяемый ритм
24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
1. в любом, без всяких ограничений
 2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
 3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
 4. в школьном возрасте
25. Что означает принцип прикладной направленности?
1. прикладывать теоретические знания на практике
 2. практическое использование умений и навыков в жизни
 3. заниматься спортом
 4. теоретические исследования

№ вопроса	Правильный ответ
-----------	------------------

1	1
2	4
3	2
4	3
5	4
6	3
7	1
8	2
9	1
10	4
11	1
12	2
13	4
14	1
15	1
16	1
17	4
18	3
19	2
20	3
21	3
22	1
23	2
24	2
25	2

Критерий оценки ответов на вопросы:

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

ТЕСТ № 2

1. Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. В программу по физическому воспитанию раздела плавания ССУЗ входит:

- а) обучение студентов спортивным способам плавания;
- б) привитие студентам навыков в организации и проведении учебных занятий по плаванию;
- в) обучение студентов теоретическим знаниям по плаванию.

3. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

4. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

- 5. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:**
- а) эстафеты;
 - б) заплывы в естественных водоемах;
 - в) спасание утопающих.
- 6. Какого способа нет в комплексном плавании:**
- а) кроль на спине;
 - б) дельфин на спине;
 - в) кроль на груди.
- 7. ЕВСК – это:**
- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
 - б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
 - в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.
- 8. Что не относится к прикладному плаванию:**
- а) ныряние в длину и глубину;
 - б) транспортировка пострадавших;
 - в) эстафеты.
- 9. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:**
- а) надувной круг;
 - б) ласты;
 - в) плавательная доска.
- 10. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:**
- а) прыгать по одному сидя с бортика;
 - б) по одному, спиной к воде по лестнице;
 - в) всем вместе прыгать с бортика.
- 11. Как выполняются упражнения для освоения с водой :**
- а) на вдохе;
 - б) на выдохе;
 - в) с движениями конечностей.
- 12. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:**
- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
 - б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
 - в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.
- 13. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:**
- а) в малой ванне;
 - б) в большой ванне;
 - в) не имеет значения.
- 14. Какой способ общения с учениками использует тренер:**
- а) голосом;
 - б) через свисток;
 - в) хлопки в ладоши.
- 15. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:**
- а) скольжение на груди без работы ног;
 - б) поплавок;
 - в) скольжение с работой ног на груди.
- 16. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:**
- а) одновременная работа ног и рук;
 - б) разноименная работа рук и ног;
 - в) разноименная работа рук.
- 17. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:**
- а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;
 - б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;

в) всё изучается параллельно.

18. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

- а) баттерфляй;
- б) кроль на груди;
- в) брасс;
- г) кроль на спине.

19. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

- а) кроль на груди;
- б) кроль на спине;
- в) брасс.

20. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

- а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;
- б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;
- в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

ТЕСТ № 3.

1. Какое из определений понятия «плавание» является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. В программу по физическому воспитанию раздела плавания ССУЗ входит:

- а) обучение студентов спортивным способам плавания;
- б) привитие студентам навыков в организации и проведении учебных занятий по плаванию;
- в) обучение студентов теоретическим знаниям по плаванию.

3. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

4. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

5. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:

- а) эстафеты;
- б) заплывы в естественных водоемах;
- в) спасание утопающих.

6. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

7. ЕВСК – это:

- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
- б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
- в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

8. Что не относится к прикладному плаванию:

- а) ныряние в длину и глубину;
- б) транспортировка пострадавших;
- в) эстафеты.

9. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;
- б) ласты;
- в) плавательная доска.

10. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

ТЕСТ № 4.

1. Упражнения для освоения с водой выполняются:

- а) на вдохе;
- б) на выдохе;
- в) с движениями конечностей.

2. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

3. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:

- а) в малой ванне;
- б) в большой ванне;
- в) не имеет значения.

4. Какой способ общения с учениками использует тренер:

- а) голосом;
- б) через свисток;
- в) хлопки в ладоши.

5. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:

- а) скольжение на груди без работы ног;
- б) поплавок;
- в) скольжение с работой ног на груди.

6. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

- а) одновременная работа ног и рук;
- б) разноименная работа рук и ног;
- в) разноименная работа рук.

7. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:

- а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;
- б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;
- в) всё изучается параллельно.

8. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

- а) баттерфляй;
- б) кроль на груди;
- в) брасс;
- г) кроль на спине.

9. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

- а) кроль на груди;
- б) кроль на спине;
- в) брасс.

10. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

- а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;
- б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;
- в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

13.3. уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап			Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	3 года	Свыше трех лет		
Год подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	3 года	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
III юношеский спортивный разряд	-	-	+	+	-	-	-
II юношеский спортивный разряд	-	-	+	+	-	-	-
I юношеский спортивный разряд	-	-	+	+	-	-	-
III спортивный разряд	-	-	-	-	+	-	-
II спортивный разряд	-	-	-	-	+	-	-
I спортивный разряд	-	-	-	-	+	-	-
Кандидат в мастера спорта	-	-	-	-	-	+	-
Мастер спорта России	-	-	-	-	-	-	+

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка применяется в группах начальной подготовки в большем объеме, чем специальная физическая подготовка. Цель общей физической подготовки пловца – создать фундамент для будущей специализации. Важное значение имеют упражнения для подготовки к занятиям плаванием.

Используются методы и различные элементы подготовки, применяемые в легкой атлетике, спортивно-вспомогательная гимнастика, упражнения для развития силы, подвижные и спортивные игры (различные эстафеты, футбол, баскетбол и другие).

I ГОД ПОДГОТОВКИ

1. Легкоатлетическая подготовка:

- строевые упражнения;
- ходьба;

- бег;
- построение в шеренгу и в команду;
- расчет по порядку и на первый-второй;
- перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два и т.д.;
- размыкание и смыкание;
- передвижение шагом и бегом;
- ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, с различными положениями рук (в том числе: руки вытянуты вверх ладонями вперед);
- бег на носках;
- чередование бега с ходьбой и т.д.

2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

3. Упражнения с отягощением (используются набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений:

- поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны;
- круговые движения руками;
- сгибание и разгибание рук;
- рывковые движения;
- выпады с одновременным поднятием рук вверх, вперед, в стороны, назад;
- приседания и прыжки;
- броски и ловля набивного мяча: передачи мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

4. Подвижные и спортивные игры:

- игра и эстафета с мячом;
- игра и эстафета со скакалкой и др.
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и др.

II-III ГГ. ПОДГОТОВКИ

Цель общей физической подготовки II-III гг. подготовки – развить такие качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость с помощью увеличения нагрузки, чувства ритма, темпа, координированности.

1. Легкоатлетическая подготовка:

- ходьба и бег;
- ходьба с высоким поднятием колена, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы;
- ходьба шагом на полусогнутых ногах вперед туловищем;
- ходьба с различными движениями руками;
- бег обычный;
- бег с высоким поднятием колена и с забрасыванием голени назад;
- сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах;
- бег в умеренном темпе по стадиону или на местности;

- бег на месте и в длину;
- челночный бег.
- строевые упражнения на месте и в движении (применяются для организации спортсменов);
- ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы;
- ходьба в приседе, в полуприседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад;
- сочетание ходьбы и бега с прыжками;
- ритмические ходьба и бег (с подсчетом тренера-преподавателя, с коллективным подсчетом);
- элементы спортивной ходьбы;
- ходьба с выпадами, на четвереньках в упоре и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания;
- освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе;
- бег на местности и чередование с ходьбой до 30 мин.;
- прыжки и метания;
- прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега;
- прыжки через простые препятствия.

2. **Общеразвивающие упражнения:**

- лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста;
- преодоление полосы препятствий;
- упражнения на расслабление:
- движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.:
- *акробатические упражнения (выполняются со страховкой):*
- перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа, прогнувшись: перекаты назад, вперед;
- кувырки вперед в группировке: кувырки вперед с шага; два кувырка вперед, мост из положения, лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках;
- кувырки назад, вперед, в группировке;
- кувырки через плечо;
- длинный кувырок вперед;
- несколько кувырков вперед подряд;
- перекаты в стороны в положении лежа, прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»);
- стойка на голове и руках;
- мост с наклоном назад с помощью);
- шпагат с опорой на руки и т.д.

3. **Упражнения с отягощением:**

- броски и ловля набивных мячей (весом 1 и 2 кг);
- передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках;
- броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища;

- броски одной рукой от плеча, сбоку через голову;
- подбрасывание и ловля мяча;
- то же в прыжке или после поворота на 180-300°;
- броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине;
- метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

4. Подвижные и спортивные игры

Применяются игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, например: «Борьба в квадратах», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Осваиваются основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА на суше

I ГОД ПОДГОТОВКИ

Используются те упражнения, которые близки по смыслу к плавательной подготовке.

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, например:

- движения руками и туловищем как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- имитация движений ног как при кроле.
- упражнения на гибкость и на растяжку мышц.

2. Развитие гибкости:

2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- маховые вращательные рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно;
- поднятие и опускание плеч, круговые движения ими,
- те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- сгибание и разгибание туловища в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

2.2. Упражнения на растягивание и развитие подвижности в суставах:

- маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;
- волнообразные движения туловищем;
- повороты туловища;
- сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах;
- круговые движения плечевым поясом; движения вперед, назад, вверх, вниз и др.

3. Прикладные упражнения.

3.1. Упражнения для туловища и шеи:

- наклоны головы вперед, назад;
- круговые движения головой;
- круговые движения туловищем и тазом;
- пружинистые покачивания;
- сгибания и разгибания туловища;

- из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук;
- в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх;
- одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием;
- из положения лежа на спине поднимание и опускание ног;
- круговые движения ногами.

3.2. Упражнения для ног:

- приседания;
- пружинящие приседания с различными положениями рук, ног;
- подскоки и прыжки;
- выпады;
- пружинящие покачивания в выпаде и др.

4. Прыжки:

- прыжки в длину и в высоту, с места, с разбега;
- прыжки через простые препятствия;
- прыжки со скакалкой и др.

5. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад в группировке;
- кувырок вперед с шага;
- мост из положения лежа на спине;
- стойка на лопатках и др.

II-III ГГ. ПОДГОТОВКИ

1. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, а именно следующие **имитационные упражнения**:
 - движения руками как при кроле на груди, на спине;
 - элементы техники плавания брассом, баттерфляй, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
 - имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющих элементами техники поворотов на груди и на спине;
 - имитационные упражнения для ног как при кроле на груди и на спине;
 - имитационные упражнения ногами как при брассе, баттерфляе из разных исходных положений.
 - имитационные упражнения для рук, ног, туловища как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием;
 - упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.
 - круговые движения руками назад, вперед, одновременно, попеременно, с дыханием;
 - то же самое, в наклоне туловища;
 - маховые движения руками, стоя и в наклоне:
2. Развитие гибкости:

упражнение на растягивание и подвижность обеспечивает свободное выполнение движений с большей амплитудой при плавании спортивными способами плавания и др.
3. Круговая тренировка
4. То же, что и на I году подготовки.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ (ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА

Направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки является обучение технике плавания, развитие общей выносливости, совершенствование аэробных возможностей, гибкости и быстроты движений.

I ГОД ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный год разбит на два полугодия. Занятия начинаются с приемных экзаменов (ноябрь-декабрь).

К концу первого полугодия занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники..

Во втором полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания кролем на груди и на спине и ознакомление с элементами техники баттерфляй и техники брасс. В течение всего времени подготовки во втором полугодии продолжается изучение техники старта и поворота.

В конце учебно-тренировочного года проводится тестирование. Дети, хорошо освоившие технику и сдавшие экзамены, переводятся в группы начальной подготовки II года обучения.

Упражнения:

1. **Для освоения водной среды** используются следующие упражнения:
 - передвижения по дну шагом, прыжком, взявшись за руки и т.д.;
 - передвижения с изменением направления: змейка, хоровод и т.д.;
 - погружение под воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой;
 - выдохи в воду.
2. **Лежание и скольжение** на груди и спине используется с различным положением рук.
3. **Плавание с доской** используется для обучения работе ног.
4. **Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине.**
 - 4.1. *Кроль на груди:*
 - плавание с помощью движений ногами, руками с различным положением рук и ног;
 - плавание кролем на груди с полной координацией;
 - захват воды и гребок до бедра, другая рука - выход из воды и движение по воздуху, под эту руку выполняется вдох, после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем (вдох выполняется под правую руку).
 - 4.2. *Кроль на спине:*
 - плавание с полной координацией движений;
 - плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;
 - плавание с помощью движений ногами и одной руки; другая рука остается вытянутой вперед, смена положений рук происходит в момент завершения третьего или второго гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку;
 - плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук.
5. **Для изучения элементов техники баттерфляй** используются следующие упражнения:
 - плавание с доской для обучения работе ног;
 - ныряние на 10 м с помощью движений ног;
 - плавание с поочередным выполнением гребков.
6. **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов.**
 - 6.1. *Элементы поворота сальто:*

- «Поплавок» – группировка;
- поворот кувырком вперед без касания стенки.

6.2. Элементы старта:

- прыжок солдатиком, с поворотом вокруг своей оси.
- из положения присед, поклон вперед сцепив руки; прыжок «стрелочкой».

7. Игры и развлечения на воде

II-III ГГ. ПОДГОТОВКИ

1. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине повторяется в полном объеме. Прибавляется аэробное плавание (увеличение дистанции до 800 м).
2. Изучение техники плавания баттерфляй осуществляется с помощью следующих упражнений:
 - плавание с полной координацией движений;
 - плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на спине, на груди.
 - плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременным гребком руками;
 - плавание со слитным согласованием рук и ног;
 - плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через цикл, дыханием каждый цикл;
 - плавание дельфином в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя циклы: цикл движений левой рукой (правая рука у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой;
 - плавание с помощью движений руками дельфином; ногами кролем.
3. Изучение техники плавания брасс осуществляется с помощью следующих упражнений:
 - плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами и плоским положением туловища;
 - плавание с помощью непрерывных движений руками и ногами;
 - плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина;
 - плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей;
 - плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза) с подчеркнутым разворотом стоп во время толчка;
 - плавание брассом, согласуя два гребка руками и одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением движений руками).
4. Комплексное плавание включает в себя проплывание всеми способами плавания с выполнением соответствующих поворотов.
5. Изучаются старты двух видов:
 - старт с тумбочки для способов плавания кроль на груди, баттерфляй, брасс;
 - старт из воды для способа плавания кроля на спине.
6. Эстафеты и игры на воде.

Методы, используемые для реализации курса:

 - равномерно-дистанционный комплекс через 50 м;

- интервальный;
- малоинтенсивный;
- повторно-дистанционный 5 x 100 м;
- переменное плавание 800-75 м (техника + 25 м – ускорение);
- контрольно-тренировочные серии 4 x 50, → 200 «оси», учитывая технику плавания и повороты.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Периоды подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) выделяются в соответствии с комплексом задач, решаемых в ходе каждого периода.

Задачи периода начальной специализации (I – II гг. подготовки):

- укрепить здоровье, закалить организм спортсменов;
- устранить недостатки физической подготовленности спортсменов;
- планомерно повышать уровень общей физической подготовленности;
- совершенствовать технику всех способов плавания;
- планомерно повышать уровень специальной физической подготовленности;
- гармонично развивать основные физические качества спортсменов с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формировать устойчивый интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- способствовать интеллектуальному и психическому развитию спортсменов.

Задачи периода углубленной специализации (III – V гг. подготовки):

- совершенствовать технику всех способов плавания, технику выполнения стартов и поворотов;
- развить экономичность, легкость, вариативность движений в избранном спортсменов способе плавания;
- выявить предрасположенность к спринтерской или стайерской специализации;
- повысить общий функциональный уровень организма;
- постепенно подготовить организм юных спортсменов к нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- формировать мотивацию у спортсменов к перенесению больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствовать интеллектуальную, психологическую и техническую подготовленность.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы для изучения теоретических вопросов распределены по годам начального этапа, учебно-тренировочного (спортивной специализации) этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, для каждой группы составляется учебно-тематический план.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. История возникновения вида спорта и его развитие.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Закаливание организма.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
- История возникновения олимпийского движения.
- Режим дня и питание обучающихся.
- Физиологические основы физической культуры.
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
- Психологическая подготовка.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
- Правила вида спорта.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
4. Психологическая подготовка.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
7. Восстановительные средства и мероприятия.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.
2. Социальные функции спорта.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
6. Восстановительные средства и мероприятия.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- всесторонне развивать организм спортсмена, повышать уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создавать функциональную базу, необходимую для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоравливать пловцов, закаливать их организм, вырабатывать иммунитет к сменам температур;
- обеспечивать нагрузку в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок и активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышать уровень волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся следующие:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин);
- акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- при наличии условий – лыжная подготовка.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие гибкости и подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 минут, для поддержания гибкости на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-20 минут.

Имитационные упражнения необходимы для подготовки детей к движению в воде. Они включают в себя движения рук и ног, которые будут использоваться при определенных способах плавания.

Методические указания: дети выполняют упражнения по образцу, показанному тренером-преподавателем.

Общая силовая подготовка. Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармонично развивать основные мышечные группы пловца;
- 2) укреплять мышечно-связочный аппарат;
- 3) устранить недостатки в развитии мышц.

Упражнения общей силовой подготовки включает в себя:

- упражнения без предметов;
- упражнения с партнером;
- упражнения с отягощением (с использованием набивных мячей, гантелей, штанг, резиновых амортизаторов).

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Поэтому для развития отдельных силовых способностей требуется использование различных средств, методов и тренировочных режимов.

В качестве оборудования для специальной силовой подготовки пловца используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные

(«Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками. Отдельно приведённые режимы работы и средства специальной силовой подготовки.

Развитие координационных способностей

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям спортсмена. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувства развиваемых усилий, времени, ритма, воды.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития координационных способностей. Поэтому для подготовки пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики.

Основным методическим приемом для развития координационных способностей является все возрастающая трудность выполнения упражнений.
техничко-тактическая подготовка

На данном этапе учебно-тренировочного процесса широко используются упражнения для совершенствования всех спортивных способов плавания, а также стартов и поворотов.

Техничко-тактическая подготовка ведется с целью рационального прохождения дистанции для отдельно взятого спорта. Происходит анализ выступления спортсмены на соревнованиях, его технико-тактических характеристик.

Для совершенствования каждого вида плавания используется сочетание различных упражнений, в их числе плавание на ногах, на руках, в полной координации, с различным сочетанием работы и отдыха. Широкое применение имеет использование такого инвентаря, как плавательные доски, лопаточки, ласты, колабашки.

Совершенствование техники выполнения стартов с тумбочки и из воды

Для совершенствования данного элемента плавания используются различные варианты прыжков, с различным положением рук, с бортика разной высоты. Используются такой инвентарь, как гимнастический обруч, шест, резиновый жгут.

Совершенствование техники выполнения поворотов

При совершенствовании данного элемента плавания широко применяются различные акробатические упражнения на суше. Наиболее действенным фактором является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке

Совершенствование техники избранного способа плавания

Для совершенствования техники избранного пловцом способа плавания выполняются специальные упражнения, направленные на совершенствование избранного способа плавания:

- плавание на одних ногах и руках, с полной координацией движений рук и ног, с заданной темпо-ритмовой структурой;
- выполнение заданий с различным сочетанием нагрузки и отдыха.

Применяются такие средства, как плавательные доски, лопаточки с различной площадью сечения, колабашки, резиновый шнур, гидротормоз, ласты.

Совершенствование техники стартов и поворотов избранным способом плавания

Для совершенствования стартового прыжка и поворота с учётом специфики избранного способа плавания выполняются упражнения по элементам, в полной координации, из различных исходных положений.

Развитие общей и скоростной выносливости

Для пловца очень важное значение имеет развитие и поддержание на высоком уровне системы энергообеспечения. Для этого тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта (в частности – в плавании) принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженная в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

Выбор специализации

Выбор специализации предполагает планирование учебно-тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей и предрасположенности спортсмена к работе в той или иной зоне мощности и режима энергообеспечения.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цели этапа совершенствования спортивного мастерства:

- достичь физического совершенства и высот спортивного мастерства;
- сформировать стиль пловца, т.е. его индивидуальную манеру плыть основным способом;
- овладеть тактическим мастерством;
- воспитать волевые качества спортсмена;
- повысить уровень общих и специальных знаний;

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- способствовать изучению двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- определить узкую специализацию в соответствии с проявляемыми способностями;
- развить скоростную выносливость и анаэробную возможность с помощью плавательных упражнений в 4-ой зоне интенсивности;
- увеличить суммарный объём тренировочной работы и тренировок с большими нагрузками;
- использовать дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряжённых нагрузок;
- воспитать бойцовские качества и умение тактической борьбы на дистанциях.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на планирование системы соревнований для каждой возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего, это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин.).

При очень напряженных двух-и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд\мин.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены учебно-тренировочных (спортивной специализации) групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных (спортивной специализации) группах.

Со второго года подготовки занимающиеся в группах УТ(СС) должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений выбранных тренером-преподавателем.

С третьего года подготовки необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе,

На четвертом году подготовки в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших возрастов.

На пятом году подготовки в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены учебно-тренировочных (спортивной специализации) групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных (спортивной специализации) группах.

С третьего года подготовки занимающиеся должны уметь совместно с тренером-преподавателем участвовать в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести простейшие протоколы игры.

На четвертом году подготовки в учебно-тренировочных группах привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На пятом году подготовки в учебно-тренировочных группах по судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Как показывает анализ подготовки выдающихся пловцов [В.Н. Платонов, 2000], у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

Для всех пловцов учебно-тренировочных групп динамика объемов одинаковая, за исключением того, что у юношей на базовом этапе тренировка может продолжаться 5 лет (с Т-1 по Т-5), а у девушек - 4 года (с Т-1 по Т-4).

На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневики и стайеров (группы совершенствования спортивного мастерства, с ГСС-1 по ГСС-3).

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Понятие о биологическом и паспортном возрасте. Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой

выносливости, скоростных способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность спортсменов возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только по установленному порядку. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- своевременно подавать служебные записки администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап высшего спортивного мастерства формируется из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап выполнивших нормативы не ниже мастера спорта РФ. Продолжительность этапа 3-5 лет. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Цели этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение и укрепление здоровья.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры 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 трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

			<p>Положение о спортивном соревновании.</p> <p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.</p> <p>Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>Обязанности и права участников спортивных соревнований.</p> <p>Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>	
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.</p> <p>Роль питания в жизнедеятельности.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены.</p> <p>Спорт – явление культурной жизни.</p> <p>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.</p> <p>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения.</p> <p>Возрождение олимпийской идеи.</p> <p>Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.</p> <p>Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<p>Спортивная физиология.</p> <p>Классификация различных видов мышечной деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося.</p>

	деятельности, самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося 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.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся

- плавание в бассейне (25 и 50 м);
- плавание на открытой воде.

Плавание подразделяется на следующие **стили (спортивные способы плавания)**:

- вольный стиль, при котором используется, как правило, самый быстрый способ передвижения – кроль;
- брасс – самый известный и медленный стиль плавания;
- баттерфляй – самая сложная для овладения техника плавания;
- плавание на спине – пловцы используют перевёрнутый кроль;
- комплексное плавание – дисциплина, в которой пловец преодолевает дистанцию, используя баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль.

Олимпийские дисциплины

Современная олимпийская программа плавания включает 8 видов:

- вольный стиль (дистанции – 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м (только женщины) и 1 500 м (только мужчины));
- на спине (дистанции – 100 м и 200 м);
- брасс (дистанции – 100 м и 200 м);
- баттерфляй (дистанции – 100 м и 200 м);
- комплексное плавание (дистанции – 200 м и 400 м);
- эстафета вольным стилем (4x100 м и 4x200 м);
- комбинированная эстафета (4x100 м на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем);
- 10 км вольным стилем на открытой воде – этот вид был включён в программу Игр с 2008 года.

Дистанции

- вольный стиль – 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, а также 4x100 м и 4x200 м.
- брасс – 50, 100, 200 м.
- баттерфляй – 50, 100, 200 м.
- на спине – 50, 100, 200 м.
- комплексное плавание – 100 м (только для 25-метрового бассейна), 200, 400 м. В этом виде дистанция, например, 200 м, делится на четыре части, и каждые 50 м преодолеваются в строгой последовательности: баттерфляй – спина – брасс – вольный стиль.

Плавание на открытой воде проводится в естественных водоёмах. В этой дисциплине расстояния измеряются километрами: 3, 5, 7, 5, 10, 16 и 25 км.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы (с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП):

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плапки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

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).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учетом подпункта 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- не реже одного раза в четыре года повышение квалификации в учреждениях дополнительного профессионального образования, имеющих лицензию для осуществления данного вида деятельности;
- участие в семинарах, конференциях, других мероприятиях методического характера;
- участие в тренерских советах, посвященных методическим вопросам, других методических мероприятиях, организуемых на базы Организации;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов;
- посещение открытых занятий, мастер-классов своих коллег.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Антипов, Е.Е. Введение в теорию адаптации: Учебное пособие. – М.: 1991. – 35 с.
2. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца. М.: Физкультура и спорт; 1976. – 200 с.
3. Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: – Владос-пресс; 2003. – 367 с.
4. Ганчар, И.А. Плавание. Теория и методика преподавания: Учебник. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 352 с.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

5. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: Учебное пособие/ И.Л. Ганчар. – М.: СпортАкадемия; 2002. – 271 с.
6. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс; 2001. – 444 с.
7. Кац, Я.М. Физиология плавания: Методические разработки. – М.: 1983. – 41 с.
8. Кашкин, А. А. и др. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Комарова, Л.Г. Оздоровительное плавание: Проблемы и пути их решения // Теория и практика физической культуры. – М.: 1994. № 11. – С. 38-41.
10. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: Учебник – М.: Медицина, 2004. – 384 с.
11. Литвинов, А.А. Азбука плавания: Учебное пособие / А.А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федин. – М.: Фолиант; 1995. – 108 с.
12. Оноприенко, Б.И. Биомеханика плавания. – Киев: Здоров'я, 1981. – 192 с.
13. Плавание: Учебник для ВУЗов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт; 2001. – 400 с.
14. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература; 2002 – 496 с.
15. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1/ под общ. Ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2021. – 480 с.
16. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 2/ под общ. Ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2021. – 543 с.

19.2. Цифровые образовательные ресурсы

Перечень аудиовизуальных средств

1. DVD-диски: фрагменты различных соревнований (местного, городского, всероссийских, международного уровней);
2. СД-диски: обеспечение соревнований проводимых на базе МБУ СШОР № 19 «Олимпия»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.swimming.ru> – ведущий сайт о спортивном плавании в России: новости, протоколы соревнований, статьи;
2. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;
3. <http://www.swimnews.com> – новости из мира плавания на английском языке; <http://bmsi.ru/> – библиотека международной спортивной информации;
4. <http://sportlib.su/Annuals/> – ежегодные сборники статей издательства «ФиС»;
5. <http://www.sovsportizdat.ru/> – сайт издательства «Советский спорт»;
6. <http://www.rusnauka.com/> – научные статьи, посвященные всем отраслям науки;
7. <http://www.canoestart.ru/> – познавательный сайт, посвященный водным видам спорта.
8. <https://rusada.ru/education/materials/>
9. <http://antidopinglearninghub.org/>