

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Кольского района Мурманской области**

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

ПРИНЯТА

решением Педагогического
Совета МАУДО «ДЮСШ»
Протокол № 3 от 25.08.2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Маган

«25» августа 2024

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

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной спортивной подготовки
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Нормативный срок реализации программы: 8 лет

Составители:

Апелян И.С. – инструктор-методист
Шиловская Л.А. – тренер-преподаватель
Шабан А.А.А. – тренер-преподаватель
Хацкеви В.А. – зам. Директора по УВР

Рецензент: Маган Валерий Валентинович, директор высшей квалификационной категории МАУДО «ДЮСШ» Кольского района Мурманской области

г. Кола
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общие положения

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.3. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.2. Объем Программы

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

2.3.1 Виды и части учебно-тренировочного занятия

2.3.2. Методы организации учебно-тренировочных занятий

2.3.3. Методы обучения

2.3.4. Учебно-тренировочные мероприятия

2.3.5. Объем соревновательной деятельности

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. План воспитательной работы

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

2.6.1. Теоретическая часть

2.6.2. Основные понятия и термины

2.6.3. План антидопинговых мероприятий

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

2.8.1. Медицинские и медико-биологические мероприятия

2.8.2. Применение восстановительных средств

2.9. Требования к участию в учебно-тренировочных занятиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих

2.10. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

3.1.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

3.1.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

IV. Рабочая программа

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание» на этапах спортивной подготовки
 - 4.1.1. Этап начальной подготовки 1 и 2 годов обучения
 - 4.1.2. Этап начальной подготовки 3 года обучения
 - 4.1.3. Учебно-тренировочный этап 1,2 и 3 годов обучения
 - 4.1.4. Учебно-тренировочный этап 4 и 5 годов обучения
 - 4.2. Планирование спортивных результатов
 - 4.3. Учебно-тематический план
 - 4.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность
 - 4.5. Средства обучения плаванию
- V. Условия реализации Программы**
- 5.1. Материально-технические условия реализации Программы.
 - 5.2. Кадровые условия реализации Программы
 - 5.3. Информационно-методические условия реализации Программы
 - 5.3.1. Научно-методическое обеспечение
 - 5.3.2. Психологическое сопровождение спортивной подготовки
 - 5.3.3. Информационное обеспечение Программы

I. Общие положения

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее-Программа) Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Кольского района Мурманской области (далее - МАУДО «ДЮСШ» Кольского района) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004 (далее - ФССП), зарегистрирован Министром России 16.12.2022г., регистрационный №71597, и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее-Примерная программа);
- «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022, регистрационный № 69543) и на основе примерной дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденной приказом Минспорта России приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 391 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за №2 64117 от 06 июля 2021 г.);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ №634);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среди обитания»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов-пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Устав МАУДО «ДЮСШ» Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ Кольского района и является документом тренировочной и воспитательной работы.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (УТЭ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «ПЛАВАНИЕ» заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку,

повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование навыков, изучение и совершенствование элементам плавания.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности плавание: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развиваются силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

Основной целью программы МАУДО «ДЮСШ» Кольского района Мурманской области является создание оптимальных условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий по данной программе и достижение спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Принципы обучения:

- принцип наглядности (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- принцип воспитывающего обучения (пример тренера-преподавателя, своевременное начало тренировочного занятия, наличие правил и норм поведения);
- принцип систематичности и последовательности (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);
- принцип прочности (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).

Методы обучения

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения);
- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося);

- проверка на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных).

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные.

Форма проведения учебных занятий:

- фронтальные занятия;
- поточные занятия;
- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- круговые тренировки;
- посменные тренировочные занятия;
- беседы;
- спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период;
- контрольные тесты.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Возраст от 7 до 15 лет.

Срок и условия реализации программы: срок реализации программы составляет 8 лет.

Программа рассчитана на 52 учебных недели. 42 недели непосредственно в спортивной школе, остальные 10 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере (3-4 недели), по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.

Условия набора:

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор).

Порядок зачисления обучающихся в группы начальной подготовки или перевод на следующий углубленный уровень сложности определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

В группы начальной подготовки 1 года обучения зачисляются все желающие (на основании порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки в МАУДО «ДЮСШ» Кольского района), не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 7 лет. Общий срок обучения 3 года.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедших необходимую подготовку на базовом уровне не менее 3 лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных испытаний по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 10-12 лет. Общий срок обучения 5 лет.

Срок обучения может быть увеличен на учебно-тренировочном уровне

на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 10 сентября.

Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачислены.

Расписание учебных занятий:

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности программы.

Режим занятий на начальном этапе подготовки:

- 1-2 год обучения - 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.);
 - 3 год обучения - 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 академических часа и 1 раз в неделю 1 академический час (академический час 45 мин.);
- На тренировочном этапе:
- 1-3 года обучения - 12 часов в неделю - 4-6 раз в неделю по 2-3 академических часа (академический час 45 мин.);
 - 4-5 года обучения - 16 часов в неделю - 4-6 раз по 2-3- академических часа.

Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки данной программы.

1.3.Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Плавание - один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, который включает шесть спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», «эстафетное плавание», слова «брасс» и «баттерфляй». Плавание является вторым, после легкой атлетики, видом спорта по количеству разыгрываемых на соревнованиях медалей. На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 35 комплекта медалей.

Плавание является сложно-координационным циклическим видом спорта. Плавание от других видов спорта отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена находится в особой среде (воде) и движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Соревнования в

плавании проводятся в индивидуальных дисциплинах:

- вольный стиль: 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м;
- на спине - 50м, 100м, 200м;
- брасс - 50м, 100м, 200м;
- баттерфляй - 50м, 100м, 200м;
- комплексное плавание - 100м, 200м, 400м;
- эстафеты - вольный стиль 4x50м, 4x50м - смешанная, 4x100м, 4x100м - смешанная, 4x200м, 4x200м - смешанная, брасс 4x50м, баттерфляй 4x50м, на спине 4x50м, комбинированные эстафеты 4x50м, 4x50м (смешанная), 4x100м, 4x100м (смешанная).

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

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Вольный стиль - самый быстрый способ плавания, который характеризуется попеременными движениями руками и ногами;

На спине - стиль плавания, который визуально очень похож на обычный вольный стиль. Спортсмен также совершает гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плывет на спине;

Брасс - стиль плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности;

Баттерфляй - один из наиболее технически сложных стилей плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок руками, приподнимающий тело спортсмена над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после вольного стиля.

Кроль на груди (Вольный стиль) - способ плавания на груди, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивается лицом в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок правой и гребок левой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех-, шести ударный варианты кроля. Это самый быстрый способ передвижения в воде.

Кроль на спине - это способ плавания на спине, который в

определенной мере, похож на кроль на груди, т.к. в нем, как и в кроле на груди, руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное движение «как ножницы», но разница в том, что пловец плывет на спине, а не на животе, как в кроле на груди. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела. Кроль на спине считается третьим по скорости стилем.

Баттерфляй - стиль плавания на груди, при котором левая и правая части тела совершают симметричные и одновременные движения: руки совершают одновременный гребок, при этом ноги совершают одновременные волнообразные движения. Баттерфляй - это самый тяжелый по энергозатратам способ. Баттерфляй считается вторым по скорости стилем после кроля на груди.

Брасс - стиль плавания на груди, при котором руки одновременно совершают гребок и выносятся вперед от груди, а ноги, согбаясь в коленях, совершают толчок. Современные правила соревнований брасом:

1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время;

2. Все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных движений;

3. Руки одновременно вытягиваются вперед от груди, локти должны находиться под водой. Руки не должны заходить за линию бедер;

4. В течение каждого полного цикла какая-либо часть головы должна разорвать водную поверхность. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений;

5. Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Нарушение поверхности воды стопами ног не разрешается⁴

6. Гребущими поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени.

Брасс является самым медленным стилем плавания.

Комплексное плавание - вид плавания, который включает в себя все четыре стиля, пловец меняет технику способов плавания в зависимости от длины дистанции каждые 25, 50 или 100 метров. Дистанция преодолевается в следующем порядке: 1-баттерфляй; 2-кроль на спине; 3-брасс; 4-кроль на груди.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее-ВРВС).

Номера плавательных дисциплин во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	плавание	0070001611Я	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
			на спине 100м	007	008	1	6	1	1	Я

		на спине 100м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
		на спине 200м	007	009	1	6	1	1	Я
		на спине 200м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
		баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
		баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
		баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
		баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
		баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
		баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
		брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
		брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
		брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
		брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
		брасс 200м	007	012	1	6	1	1	Я
		брасс 200м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
		комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
		комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
		комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
		комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я

комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Н
эстафета 4x50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л

			эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x50м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x50 м комбинированная смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x50 м комбинированная смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
			эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x100м комбинированная смешанная	007	056	1	8	1	1	Я

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО «ДЮСШ» Кольского района:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций.

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

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст зачисления в (человек) группы (лет)	Наполняемость для групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	7-8	15
	2	8-9	15
	3	9-10	15
Учебно-тренировочный этап	4	10-11	12
	5	11-12	12
	6	12-13	12
	7	13-14	12
	8	14-15	12

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

2.2.Объем Программы

Объем Программы указывается в астрономических часах (45 минут). Учреждение выбирает количество часов из указанного для соответствующего периода диапазона и рассчитывает программу на 52 недели в год с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

2.1.Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапами основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по виду спорта «плавание» распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки и по этапам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	9	12	12	16	16	16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3		
		Наполняемость групп (чел)									
		Согласно локального акта «Режим и формы занятий обучающихся МАУДО «ДЮСШ»									
1.	Теоретическая подготовка	12	12	16	16	16	20	16	16		
2.	Общая физическая подготовка	140	126	172	221	221	300	215	215		
3.	Специальная физическая подготовка	47	58	107	134	134	184	202	202		
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	10	10	14	67	67		
5.	Техническая подготовка	40	40	60	82	82	108	122	122		
6.	Тактическая и психологическая подготовка	3	3	9	15	15	20	20	20		
7.	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4		
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	14	14		
9.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	6	6	6	6	6		
10.	Медицинское, медико-биологические мероприятия	3	3	3	6	6	6	6	6		
Вариативная часть, сюмируемая Организацией											
11.	Самоподготовка	60	60	90	120	120	160	160	160		
Общее количество часов в год		312	312	468	624	624	832	832	832		

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

Под основными видами (формами) обучения подразумеваются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

2.3.1. Виды и части учебно-тренировочного занятия

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующими и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущих занятиях, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплыивание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплыивание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической нагрузки, при повышении в тоже время эмоциональности занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего задания.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей

продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задачи характера привлекаемых средств.

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера согласно расписанию.

Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале или конце практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется изучение основ техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется совершенствованию физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

2.3.2. Методы организации учебно-тренировочных занятий

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части - при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство - максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого занимающегося.

Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого

метода - возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек).

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений.

Метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания - более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники.

Посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

2.3.3. Методы обучения

Методы обучения - теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

1. словесные;
2. наглядные;
3. практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее

правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видео материалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

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

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

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

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями походу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации отдельных элементов.

Соревновательный (контрольный) метод тренировки - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.

2.3.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям специальным учебно-тренировочным мероприятиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно.

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, проводимые на этапе НП и УТЭ, проводятся продолжительностью до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.

Продолжительность просмотровых учебно-тренировочных мероприятий, проводимых на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) составляет до 60 суток.

Продолжительность мероприятий для комплексного медицинского обследования составляет до 3 суток, но не более 2 раз в год.

Продолжительность восстановительных мероприятий-до 10 суток.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным спортивным соревнованиям		
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14

4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
5	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14
6	Восстановительные мероприятия	-	3
7	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		2
8	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
9	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до 60 суток

2.3.5. Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (далее - ЕКП) соревнования разделяются по статусу - межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия, и спортивные мероприятия.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с ЕКП, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта «плавание».

Все обучающиеся должны иметь медицинское заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности:

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

2.4. Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Грофориентационная 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.		Здоровье сбережение	

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <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 течение года
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, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	в течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, градиций развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнования		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-года массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	в течение
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение	в течение года

		болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

2.5.1. 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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а 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 не явка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождении.

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. Со участие 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, размещенную в разделе «Антидопинг» на сайте МАУДО «ДЮСШ» Кольского района и в сети интернет.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов в МАУДО «ДЮСШ» Кольского района реализуются образовательные программы со

спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

2.5.2. Основные понятия и термины

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 на кануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.5.3. План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра. Основы здорового образа жизни	Тренер	1 раз в год

		спортсмена		
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (проверка лекарственных препаратов)		Тренер	1раз в квартал
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2раз в год
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год

		обеспечение	
Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2раз в год
Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств. Антидопинговый контроль.	Ответственный за антидопинговое обеспечение	

2.6.Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является необходимой частью подготовки для групп учебно-тренировочного этапа, а также групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Это необходимо для получения спортсменами звания «Судья по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощников тренеров при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

2.7.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в МАУДО «ДЮСШ» Кольского района только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, и подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Зачисление осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения формы 086-у и положительного заключения врача учреждения или врачебно-физкультурного диспансера.

Многолетняя подготовка спортсменов планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, гетерохронности и ступенчатого характера развития функций и систем организма в ходе возрастной эволюции, доступности физических нагрузок лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.7.1. Медицинские и медико-биологические мероприятия

Медицинская деятельность при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и учреждения, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном законодательством Российской Федерации порядке, и в соответствии с планом диспансерного обследования.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

В целях определения состояния здоровья и функционального

состояния спортсменов, допуска к занятиям плаванием, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в районном (для этапа начальной подготовки) и городском (начиная с тренировочного этапа) врачебно-физкультурных диспансерах на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО).

Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает:

- Осмотр врачей-специалистов: хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- Исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами);
- ЭХО-кардиологических исследований;
- Рентгенографических исследований органов грудной клетки (лицам старше 15 лет);
- Клинических анализов крови и мочи.

По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом в медицинскую документацию вносится и выдается на руки спортсмену врачебное заключение, включающее:

- Оценку состояния здоровья;
- Заключение о физическом развитии;
- Рекомендации по проведению лечебно-профилактических мероприятий.

МАУДО «ДЮСШ» Кольского района обеспечивает проведение дополнительных врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

Медицинским персоналом МАУДО «ДЮСШ» Кольского района осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- Медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований учреждения;
- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- Профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;

- Санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.

2.7.2. Применение восстановительных средств

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

Педагогические средства.

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

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

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

- Аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, применение музыки для релаксации;
- Интересный и разнообразный досуг;
- создание условий для отдыха и благоприятного психологического микроклимата.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

- электропроцедуры, облучение электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

К медико-биологическим методам восстановления относятся:

- полноценность и сбалансированность пищи;
- режим питания;
- прием дополнительных количеств витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов;
- факторы физического воздействия - различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием естественных и фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

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

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления уделяется большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься плаванием, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний.

Необходимым условием также является соблюдение требований медицинского обеспечения:

- прохождение медицинской комиссии два раза в год;

- наличие допуска врача к занятиям после болезни (травмы);
- наличие допуска врача для участия в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях плаванием детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям плаванием допускаются только здоровые или практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития;
- Нервно-психические заболевания;
- Заболевания внутренних органов;
- Хирургические заболевания;
- Травмы и заболевания ЛОР-органов;
- Травмы и заболевания глаз;
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Стоматологические заболевания;
- Кожно-венерические заболевания;
- Заболевания половой сферы;
- Инфекционные заболевания.

2.8.Требования к участию в учебно-тренировочных занятиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих

Учебно-тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий.

Лица, участвующие в учебно-тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом МАУДО «ДЮСШ» Кольского района;
- выполнять требования Устава МАУДО «ДЮСШ» Кольского района к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

2.9.Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта

«плавание».

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время учебно-тренировочного занятия возлагается на тренера, проводящего занятие.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение о допуске к занятиям, в соответствии приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-р.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии проводить 1-2 минутный инструктаж по охране труда занимающихся во время тренировочного занятия.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку занимающихся перед занятиями с отметкой в журнале.

2. Недопускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы максимальной наполняемости группы для данного этапа спортивной подготовки.

3. Подавать докладную записку директору спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах, несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочных занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к началу прохода группы занимающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из спортивного зала в душ, из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из воды до конца занятия допускается только по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки, из раздевалок в вестибюль.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в спортивном зале, в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Спортсмены занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейн разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны заныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер должен

их устраниТЬ, а в случае невозможности это сделать- отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга, погружать с головой под воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

6. При занятиях в зале тренер должен до занятий проверить исправность инвентаря, лишний инвентарь убрать.

7. К занятиям в зале допускать спортсменов только в чистой спортивной форме и обуви.

8. Следить, чтобы упражнения выполнялись на исправных снарядах, со страховкой.

9. Следить затем, чтобы при перемещении по залу не было столкновений.

10. Не разрешать покидать место занятий без особых причин.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить нижеуказанные требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. Требования к результатам прохождения Программы 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);
- Принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. Требования к результатам прохождения Программы 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);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовки установлены ФССП.

МАУДО «ДЮСШ» Кольского района разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также другие упражнения.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных передним задач. Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

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

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и количества разгибание рук враз упоре лежа на полу	раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Бросок набивного мяча вперед Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Выкручивание прямых рук враз плечевых суставах вперед-назад. Исходное положение - стоя, держа гимнастическую	количества	не менее		не менее	
			1		3	

палку, ширина хвата 50 см.		
----------------------------	--	--

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

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000м	мин,с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Разгибание рук в упоре лежана полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение -стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное	м	не менее	

положение -стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед

7,0 8,0

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание» (спортивной дисциплине)

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

4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание» на этапах спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки первого года обучения. Плавательная подготовка.

Упражнения по освоению воды:

- Погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- Лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- Скольжение на груди, на спине, на боку;
- Упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- Соскок в воду с низкого борта;
- Подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т.д.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

Кроль на груди:

- У бортика (опоры);
- Без опоры с различным положением рук;
- С доской.

Упражнения руками с дыханием:

- Стоя на дне движения руками;
- С доской на задержке дыхания.

Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- У опоры (бортика);
- Без опоры по переменно;
- С доской сцепления.

Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
а) у опоры (бортика);
б) без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
б) с доской;

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одно временно движения рук и ног.

Брасс:

- Упражнения движения ногами брасом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
- Упражнения движения рукам и брасом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры(ногами кроль, дельфин);
- Упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) раздельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.

Баттерфляй:

- Упражнения движения ногами-баттерфляй:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- Упражнения движения руками-баттерфляй:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа баттерфляй:
 - а) раздельно (3-х ударный или многоударный баттерфляй).

Старты:

- на спине:
 - а) скольжение с ногами кроль, баттерфляй;
 - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
 - а) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - б) спад в воду из положения сидя на корточках на бортике;
 - в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук).

Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брасом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения, ходьба, бег.
- Общеразвивающие упражнения:
 - а) Маховые движения руками вперед, назад;
 - б) Попеременно движения руками вперед, назад;

- в) Наклоны вперед, в сторону;
- г) Движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
- д) Упражнение на расслабление;
- е) Упражнение на координации.

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года обучения.

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести-ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Баттерфляй:

- Плавание баттерфляем с помощью движений рук.
- Плавание баттерфляем с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками баттерфляем, ногами-кролем.
- Плавание двух ударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками-брасс, ногами-баттерфляй.
- Плавание движений руками-брасс, ногами-кроль.
- Плавание движения руками-брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брасом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при

плавании брассом и дельфином.

- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элементы водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплытие в умеренном темпе баттерфляем-до 600 м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200 м) до 1200 м, кролем на груди до 1500 м.

2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000 м или п x 800м (отд. 1-3 мин.),4 x600 м и п x 400 м (отд. 30-60 секунд).

3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: П (20) x 50 (отд. 15 сек.); п x 200 (30-60 сек.); п (15 сек.) x 100 (30с ек.); п x 400 (60 сек.).

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд.1 мин.); п x 500 (1-2 мин.) (п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200 м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800 мк/пл с повышенной скоростью).

6. Прерывистое преодоление дистанций 500 м, 800 м, 100 м в умеренном темпе (в виде п x 100 м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x100 отд. 10 сек.)

Контрольные испытания и соревнования (суша):

- Подтягивания, отжимания.
- Прыжки в длину с места.
- Скалка за 30 секунд.
- Бег 30 м, 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 3000 м.
- Упражнения на пресс 20 секунд.
- Выкрут рук (наименьшее расстояние).

Плавание.

- Старт 50, 100, 200, 400, 800 м-всеми видами плавания
- 1500 м кролем.

4.1.3. Учебно-тренировочный этап 1, 2 и 3 годов обучения

Кроль на груди:

- Плавание кролем на сцепления.
- Плавание с помощью движения ногами баттерфляем.
- Темповое плавание на коротких отрезках двух ударным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине:

- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.

Баттерфляй:

Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками.

- Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем.
- Плавание двух ударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс:

- Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Старты и повороты:

Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.

- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

4.1.4. Учебно-тренировочный этап 4 и 5 годов обучения

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Плавательная подготовка:

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание пополамное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести-ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение руки ног кролем на спине.

Баттерфляй:

- Плавание баттерфляем с помощью движений рук.
- Плавание баттерфляем с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками баттерфляем, ногами-кролем.
- Плавание двух ударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками-брасс, ногами-баттерфляй.
- Плавание движений руками-брасс, ногами-кроль.
- Плавание движения руками-брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

Старт со скольжением на дальность.

- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплытие в умеренном темпе баттерфляем-до 600 м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200 м) до 1200 м, кролем на груди до 1500 м.

2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000 м или п x 800 м (отд. 1-3 мин.), 4 x 600 м и п x 400 м (отд. 30-60 секунд).

3. Интервальная тренировка с короткими интервалами отдыха: п (20) x 50 (отд. 15сек.); п x 200 (30-60); п (15) x100 (30 сек.); п x 400 (60сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.) (п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200 м (2x200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800 мк/пл с повышенной скоростью).

6. Прерывистое преодоление дистанций 500 м, 800 м, 100 м в умеренном темпе (в виде 8 х 100 м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и наиболее длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

4.2.Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- Оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- Продолжительность подготовки для их достижения;
- Темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- Индивидуальные особенности спортсменов;
- Условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го, 1-го спортивных разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и более высоких спортивных званий).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного итого

же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования ФССП и настоящей программы. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей. Также включаются элементы специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

4.3.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,

			уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной	

			техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	

4.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние, 2- среднее влияние, 1- незначительное влияние.

Быстрота.

Быстрота (скоростные способности) - комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

- Скорость простой и сложной двигательной реакции;
- Скорость выполнения отдельного движения;
- Способность к быстрому началу движения;
- Максимальная частота (темп) не отягощенных движений.

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.).

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств спортивной техники.

Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95 % от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
2. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
3. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
4. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
5. Эстафетное плавание 4х (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м-для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании

тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости. К видам силовых способностей относятся:

Собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- Взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- Силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

1. гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
2. укрепление мышечно-связочного аппарата;
3. устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки мало квалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развивающим мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; упражнения на не специфических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Специальная силовая подготовка на суше

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи», «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом

движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (С к СВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75 % от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Специальная силовая подготовка в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

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

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое по степенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с не согласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

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

фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза - снижение реализации. Спортсмен «не плывет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин - переизбыток мочевины в мышцах.

2 фаза - приспособительная. Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы - когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плывет все с большей легкостью.

3 фаза - параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

Выносливость.

Выносливость - это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. Иными словами - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Основные показатели выносливости-мощность физической работы и ее продолжительность.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального МПК). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры: уровень молочной кислоты, частоту пульса и др. В условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться алактатными при их продолжительности менее

10 секунд. Таких упражнений в плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону в плавании называют смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени проплывания дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Например, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брассиста преодоление 50 м за 40 с будет нагрузкой IV зоны.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V-IV	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости Скоростная выносливость
III	Гликолитическая анаэробная Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера. Базовая выносливость - 2
III	Преимущественно аэробная Аэробная	Базовая выносливость - 1

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции
V	Менее 30 секунд	Не учитывается	Неучитываются	10 - 50
IV	0,5 - 4,5 мин	4	9 и более	50 - 400
III	4,5 - 15 мин	3	6 - 8	400 - 1200
II	15 - 30 мин	2	4 - 5	1200 - 2000
I	Более 30 мин	1 - 2	Менее 4	Более 2000

В таблице указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста.

Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9 - 11	155 - 170	170 - 185	185 - 200	Свыше 200
12 - 13	150 - 160	160 - 170	170 - 190	Свыше 190
14 - 15	140 - 150	150 - 165	165 - 185	Свыше 185

Значения параметров в таблицах условные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высоко квалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень МПК, выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон тренировочной нагрузки у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Краткая характеристика упражнений.

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Для развития выносливости используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух-, или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие выносливости у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность

воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), выше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить под зоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышения способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий.

Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 150) синт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневиков и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4x100) или 4-8x50 синт. 5-15 с, 1-5 x (4x25) синт. 5-10 с, 2-4 x (4x50) синт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплыивание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две под зоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в предпубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильно пересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x(300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовый режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных спортсменов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например, 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50 % от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70 % + 1 x 200 с инт. 70-75 % + 3 x 100 с инт. 75-80 % + 3 x 100 с инт. 80-85 % + 3 x 100 с инт. 85-90 %. Методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин.

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в предпубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-2) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и

II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низко интенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»). Это основная тренировка для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, кролем на спине, брасом с полной координацией движений и при плавании с помощью движений ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость - 2, БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости так же могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексу общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»).

Гибкость.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного

аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Для бассистов характерна высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в разминку.

Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать

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

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Координация.

Координация - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравновешивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития координации. Поэтому в подготовке 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. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом

является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

4.5.Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

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

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

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми и в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из исходного положения «старт пловца»; на гимнастическом мате группировке, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжение.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в не привычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.
- Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным исходным положением рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением. Игры подразделяются на:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплытием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры с скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники баттерфляя.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух-и много

ударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два - три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брасом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брасом с поздним вдохом и др.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- по очередное проплытие длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплытие отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

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

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

приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся осваивают технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучаиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

V. Условия реализации Программы

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- Наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица №10);
- Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №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

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	1
4	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	15
5	Мяч ватерпольный	штук	2
6	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
7	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
8	Секундомер электронный	штук	2
9	Скамейка гимнастическая	штук	6

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от финансовой возможности МАУДО «ДЮСШ» Кольского района.

5.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

5.3.Информационно-методические условия реализации Программы

5.3.1. Научно-методическое обеспечение

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

1. обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
2. организация мониторинга тренировочной деятельности;
3. повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
4. разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
5. подготовка экспертных заключений, рецензий на программы, реализуемой спортивной подготовки;
6. подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
7. сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Организация научно-методического обеспечения осуществляется как собственными силами МАУДО «ДЮСШ» Кольского района, так и с привлечением сторонних организаций, специализирующихся в области физической-культуры и спорта. Используется систематический анализ и обобщение практической деятельности ведущих тренеров учреждения, а также специалистов известных плавательных центров (клубов, учреждений) с последующим внедрением всего рационального в процесс спортивной подготовки пловцов МАУДО «ДЮСШ» Кольского района. Для повышения эффективности тренерской деятельности проводится повышение профессиональной подготовки тренерского состава - прохождение курсов повышения квалификации, проведение семинаров, участие в конференциях.

5.3.2. Психологическое сопровождение спортивной подготовки

Главная задача *психологической подготовки*- формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы

идеомоторной тренировки.

На тренировочном этапе основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательского поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установку на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Психологическая подготовка пловцов - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко - формирование спортивного характера.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно - создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее *актуальное* психическое состояние может

определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее *отношение* спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в *доминирующее* и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности - психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций.

Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один пловец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется *добросовестным отношением* к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго - сегодняшним *настроением*, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а за тем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является *формирование и закрепление соответствующих отношений*, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием *внешних* воздействий со стороны тренера, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием *внутренней* самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического *управления* состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца из вне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида

психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки и формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации:

- Постановка далеко отставленных целей,
- Формирование атмосферы командного духа,
- Формирование и поддержание установки на достижение успеха,
- Оптимальное соотношение поощрений и наказаний,
- Материальная мотивация,
- Принятие коллективных решений,
- Эмоциональность тренировочных занятий,

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется развитие пловцов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма. В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи - *формирование отношений*. В первую очередь это:

- Отношение к спортивной жизни вообще,
- Отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке,
- Отношение к возможностям восстановления,
- Отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям,
- Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий,
- Отношение к спортивному режиму в его разно образных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у пловца особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно-психической свежестью, в значительной мере определяет итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера, но и всех членов команды, в которую может входить и психолог-педагог. В этом случае классические мероприятия дополняются специальными психорегулирующими сессиями.

Тренер осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом тренировочном занятии. На ряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушение и убеждение.

Внушение (косвенное внушение) - это неаргументированное воздействие на пловца, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний.

Убеждение - это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния. Эти два метода всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя друг друга.

Зарождение - это передача своего состояния или отношения ученикам.

Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от пловца полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения.

Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера, но и для самого пловца.

Особое место в психологической подготовке пловцов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и само воспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

5.3.3. Информационное обеспечение Программы

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред.от 23.07.2013)
2. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
3. Приказ Министерства спорта России от 01.06.2021 № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»
4. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 № 291 (ред. От 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613-н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 № 18428

7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

9. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ. ред. докт. пед. наук, проф. С.П. Евсеева и докт. мед. Наук Д.В. Черкашина, 2012г.

10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12мая 2014 г.КВМ-04-10/2554

11. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Министерства спорта России от 13.11.2017 г. № 988.

12. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1

13. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002 г.

14. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф.Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

15. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" /Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-Москва: Академия, 2014. -318, [1] с.: ил.- (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5

16. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"/Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А .Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.:ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат).-Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5

17. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования

- техники всех стилей [Текст]: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова].- Минск: Попурри, 2013.-286,[1]с.:ил.-18БК978-0-7360-6251-0 (англ.).-18БК978-985-15-1812-4(рус.)
18. Инновационные технологии в подготовке высоко квалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. -104 с.
19. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура"/А.В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург:[б. и.], 2014.- 131 с.
20. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасение утопающих и переправы в плавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-Санкт-Петербург:[б.и.], 2014. -82с.
21. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура»/А.В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-Санкт-Петербург:[б. и.],2014.-120с.
22. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура"/А.В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. -Библиогр.:с. 132-134.
23. Козлов, А.В. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов;Нац. гос.ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-СПб.:[б.и.], 2012.-52 с.: ил. -Библиогр.: с. 52.
24. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура"/А.И. Крылов, Е.В. Ивченко, А.А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-СПб.:[б.и.],2014.-97с. :ил.-Библиогр. :с. 96-97.

25. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М.Н.Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012. - 303, [1] с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.- Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-9718-0475-8
26. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: метод. пособие /Т.Н. Павлова. -М.:Физическая культура, 2010.-47 с.
27. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 122с.: ил. -Библиогр.:с. 120-122.
28. Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст]: в2кн. Кн. 1/под общ. ред. В.Н. Платонова; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М.: Советский спорт, 2012. - 479 с.: ил. -Библиогр.:с. 468-479. -ISBN978-5-9718-0561-8 (Кн. 1): 978-5-9718-0560-1
29. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А.А. Литвинова.-Москва: Академия, 2013.-267, [1]с.: ил.- (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл.физ.культуры. -Библиогр.:с. 263-264. -ISBN 978-5-7695-9546-2
30. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [идр.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.-Библиогр.:с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5
31. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. -Библиогр.:с. 99-103.
32. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную

деятельность по направлению "Физическая культура"/А.А. Литвинов [и др.]; под ред. А.А. Литвинова.-2-еизд.,стер.-Москва: Академия, 2014.-267, [1]с.: ил.- (Высшее образование) (Бакалавриат).-Гриф УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры.- Библиогр.: с. 263-264.- ISBN978-5-4468-0659-1

Перечень аудио визуальных средств и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>
2. Материалы сайтов - nsportal.ru 2009-2018 OFFSPORT.RU
3. Минспорт России <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Международная федерация плавания <https://www.worldaquatics.com/swimming>
5. Всероссийская федерация плавания <https://russwimming.ru/>
6. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» <http://www.lesgaft.spb.ru/>
7. TheWorld Anti-Doping Agency <https://www.wada-ama.org/en>
8. Онлайн-издания ВФП <https://russwimming.ru/press/magazine>
9. Министерство физической культуры и спорта Мурманской области <https://sport.gov-murman.ru>
10. Министерство образования Мурманской области <https://minobr.gov-murman.ru>
11. Федерация плавания Мурманской области <https://foma.one>
12. Официальный сайт МАУДО «ДЮСШ» Кольского района