

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 13 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
(МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи)

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол от 01.09.2023 № 12



Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ № 13

г. Сочи

Е.А. Ерёмкина

«1» сентября 2023 г.

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

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

г. Сочи, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III. Система контроля	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание».....	35
4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя....	35
4.2. Учебно-тематический план	60
4.3. Циклы спортивной подготовки	63
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	64
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	68
6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки.....	68
6.2. Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки...	70
6.3. Информационное обеспечение программы спортивной подготовки...	73
Приложение	77

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 13 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи).

Программа разработана с учётом минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «плавание», определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

При разработке программы также учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «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 здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.08.2017 № 728 «Правила вида спорта «плавание»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду 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.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки (НП) – 2 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации (ТЭ) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 3 года.

2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определены в соответствии с приложением № 1 к ФССП по виду спорта «плавание».

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

2.1.3. Минимальный возраст для зачисления обучающегося на соответствующий этап спортивной подготовки определён в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	2	Не моложе 7, не старше 10	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	Не моложе 9	12	24

Этап совершенствования спортивного мастерства	3	Не моложе 12	7	14
---	---	--------------	---	----

* Максимальная наполняемость групп определяется на основании пункта 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», кроме этапа совершенствования спортивного мастерства, где максимальная наполняемость определяется МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи самостоятельно.

На этап начальной подготовки спортивной (НП) зачисляются лица, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие нормативы физической подготовки для зачисления в группы.

На этапе начальной подготовки первого года обучения участие в соревнованиях не является обязательным, в конце первого года обучения обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (УТЭ) зачисляются подростки не моложе 9 лет, имеющие спортивный разряд не ниже юношеского. Группы на данном этапе формируются из обучающихся, прошедших этап начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и обязательной технической программе по технико-тактическому мастерству.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется также при выполнении контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и обязательной технической программе по технико-тактическому мастерству или стабильно высоких показателей.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся для достижения ими конкретных спортивных результатов. На этап зачисляются обучающиеся не младше 12 лет, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы, обязательную техническую программу.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и обязательной технической программе по технико-тактическому мастерству, а также положительной динамики роста спортивных результатов или высоких показателей.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «плавание» направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства

обучающихся и включает в себя:

обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
планирование учебно-тренировочного процесса.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с обучающимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» устанавливается с 1 января года.

Физические нагрузки по виду спорта «плавание» назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающегося и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «плавание» утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в иных образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, кроме этапа совершенствования спортивного мастерства, где максимальная наполняемость определяется МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи самостоятельно.

2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 9	12 - 14	16 - 18	20 - 28
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	2	2	3	3	4
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 468	624 - 728	832 - 936	1040 - 1456

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1) учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);

2) учебно-тренировочные мероприятия;

3) спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4) инструкторская и судейская практика;

5) медико-восстановительные мероприятия;

б) тестирование и контроль.

2.3.1. Основные формы обучения

Учебно–тренировочные и теоретические занятия. Тренировочные занятия проводятся индивидуально или с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно и пользование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера – преподавателя только с одним обучающимся. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера – преподавателя и спортсмена заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно – тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Краснодарского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

С целью проведения контроля также применяется система спортивного отбора и спортивной ориентации. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

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

отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

2.3.2. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки являются работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общее количество часов учебно-тренировочных занятий в год на этапе совершенствования спортивного мастерства варьируется от 1040 - 1456 часов.

Индивидуальное планирование подготовки обучающихся основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели

подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на олимпийский цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

2.3.3. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются **учебно-тренировочные сборы**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

N 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.4. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на этапе спортивной подготовки.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

основные соревнования, на которых ставится задача достижения наивысшего результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая

период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35	18 - 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26 - 29	30 - 34	40 - 45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	10 - 12	12 - 14

4.	Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22	18 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	3 - 6	3 - 9	3 - 12	3 - 13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год.)

П/П	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Минимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	129-133	156-165	269-287	267-291	188-228
2.	Специальная физическая подготовка	43-49	72-78	163-180	250-282	416-468
3.	Участие в спортивных соревнованиях	38-44	50-59	100-124	150-183	188-228
4.	Техническая подготовка	8-14	10-18	19-56	25-99	32-135
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	4-6	13-24	84-99	125-145
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	7-18	17-33	21-41

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	4-9	13-24	17-33	42-62
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год.)

П/П	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	172-177	234-248	314-334	300-327	263-320
2.	Специальная физическая подготовка	57-65	108-117	190-211	281-318	583-655
3.	Участие в спортивных соревнованиях	50-59	75-88	117-145	169-205	263-320
4.	Техническая подготовка	10-18	15-28	22-65	29-112	44-189
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	5-9	15-29	94-112	175-203
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	8-21	19-37	30-58

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	5-14	15-29	19-37	59-87
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1456

2.5. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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
Инструкторская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	Июнь, декабрь

	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Февраль, май
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	Февраль, май

умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
---	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция на тему: «Общие сведения о допинге и системе борьбы с ним (ВАДА, РУСАДА)»	1 раз в год (в начале)	Рассказать о том, что такое допинг, для чего он применяется и как влияет на здоровье. Рассказать о системе противодействия применения допинга. Показать порядок прохождения теста на сайте РУСАДА
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование по графику с получением сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил. Дисквалификации спортсмена»	1 раз в год	Рассказать о последствиях нарушения антидопинговых правил на примере известных спортсменов
	Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар: «Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста»	1 раз в год	Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов

	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата
	Обобщение и разбор результатов тестирования	После прохождения тестирования	Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании
Этап совершенствования спортивного мастерства	Лекция на тему: «Ответственность за употребление запрещённых препаратов, их распространение и склонение к их потреблению»	1 раз в год	Рассказать об ответственности за употребление, распространение запрещённых препаратов и ответственности за склонение к их потреблению.
	Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар: «Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста»	1 раз в год	Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата
	Обобщение и разбор результатов тестирования	После прохождения тестирования	Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают в соответствии со статьей 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» следующие мероприятия:

для обучающихся спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;

обучающиеся, выезжающие на международные соревнования в категориях до 18 и до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе, разработанной международной федерацией по виду спорта, с получением соответствующего сертификата;

ведется активная антидопинговая пропаганда среди обучающихся;

оказывается содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающихся, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;

обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения обучающихся, включенных в международный и национальный пулы тестирования;

с обучающимися и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;

размещение на официальном сайте в сети «Интернет» общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международной спортивной федерацией по виду спорта «плавание», переведенных на русский язык;

ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления обучающихся;

осуществляется обеспечение обучающихся, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование обучающихся и тренеров относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;

участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей, массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых

НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки.

Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи является подготовка обучающихся к роли помощника тренер-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по плаванию.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению дневника подготовки. 2. Беседы на тему «судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в плавании» 	весь период	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помощь тренерскому составу при проведении контрольных соревнований и при приёме контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации, в качестве ассистентов, судей, секретарей. 2. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований, подготовка мест занятий и соревнований. 3. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов плавания. 4. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований проводимых учреждением в течении календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки. 	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 2. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований различного уровня, приобретая инструкторские и судейские навыки. 3. Прохождение официального судейского семинара, проводимого РСОО «ФТА КК» на присвоение категории спортивного судьи и сдачи тестирования. 	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса

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

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях с целью повышения качества спортивной подготовки и профилактики травм.

В МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, которые проводятся с целью:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям по выбранному виду спорта (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских

противопоказаний к занятию плаванием (углубленное медицинское обследование (УМО);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (дополнительные медицинские обследования).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством

	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно- тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстанови тельные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно- тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Медицинский осмотр обучающихся на этапе начальной подготовки проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на учебно-тренировочном этапе проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится 1 раз в шесть месяцев.

График прохождения медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований составляется администрацией МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам реализации Программы

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, согласно приложению к настоящей Программе (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Согласно части 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических действий и мышления (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка подготовленности спортсмена, не связанная с физической нагрузкой, осуществляется посредством проведения тестирования по различным темам.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение тестирования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается степенью сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины во время диспансерных обследований.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (обязательные нормативы);

- нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической и психологической подготовки разработанные Учреждением (дополнительные нормативы);

- рациональная организация режима дня;

- общая посещаемость тренировок;

- участие в соревнованиях согласно объемам соревновательной деятельности;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания.

В течение года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся могут сдавать контрольные нормативы.

Для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки, а также для перехода на следующий этап спортивной подготовки, с целью проверки результатов освоения программы и выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации*:

- на этапе начальной подготовке – в конце второго года реализации этапа спортивной подготовки;

- на учебно-тренировочном этапе – в конце пятого года реализации этапа спортивной подготовки;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – при выполнении нормативных требований и достижении уровня спортивной квалификации для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Для проверки результатов полного освоения программы обучающиеся сдают *итоговую аттестацию*.

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

N 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 разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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 3 x 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

МН п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (УТ-1)		Норматив свыше года обучения (УТ-2)		Норматив свыше 2 лет обучения (УТ-3)		Норматив свыше 3 лет обучения (УТ-4)		Норматив свыше 4 лет обучения (УТ-5)	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5.50	6.20	5.40	6.10	5.30	6.00	5.20	5.50	5.10	5.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	14	8	15	9	16	10	17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,3	9,0	9,2	8,9	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			140	130	145	135	150	140	155	145	160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки												

2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			4,0	3,5	4,2	3,7	4,4	3,9	4,6	4,1	4,8	4,3
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3		3		3		4		4	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7,0	8,0	7,2	8,2	7,4	8,4	7,6	8,6	7,8	8,8
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"									
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"									

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (СС-1)		Норматив свыше года обучения (СС-2)		Норматив свыше 2 лет обучения (СС-3)	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			9,20	10,40	9,10	10,30	9,0	10,20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			8	-	9	-	10	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			-	15	-	17	-	19
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+9	+13	+9	+13	+10	+14
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более	
			8,0	9,0	7,9	8,9	7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			190	165	195	170	200	175

2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее		не менее	
			5,3	4,5	5,8	4,7	6,3	5,0
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			5		5		5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее		не менее	
			45	35	47	37	49	39
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более		не более		не более	
			6,7	7,0	6,5	6,8	6,3	6,6
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"							

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

Рабочая программа по виду спорта «плавание» составляется тренером-преподавателем отдельно на каждый этап спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание», в соответствии с которой в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «плавание».

Рабочая программа согласовывается с заместителем директора МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, курирующим вопросы спортивной подготовки, и утверждается директором МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи до начала зачисления спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Рабочая программа тренера-преподавателя утверждается приказом учреждения по итогам заседания тренерского-педагогического совета МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

Рабочая программа должна определять объем, порядок спортивной подготовки и отражать ее процесс: этапы; периоды; годы; циклы; задачи, средства и методы подготовки на этапе спортивной подготовки.

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по виду спорта «плавание».

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование.

При реализации рабочей программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий

годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с годом обучения на этапе спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, при этом объем общей физической подготовки снижается.

Общая физическая подготовка пловцов на этапе начальной подготовки направлена на решение двух главных задач:

1) повышение общей готовности группы к занятиям и выполнению команд тренера;

2) формирование общей готовности организма обучающихся к решению двигательных задач, возникающих в процессе обучения плаванию.

Первая задача решается путём освоения строевых приёмов: построение в шеренгу и колонну; расчёт по порядку и на первый-второй; перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два; смыкание и размыкание строя и т.д.

Основными средствами решения второй задачи являются:

а) разные способы передвижения:

- ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, с различными положениями рук;

- бег противоходом и по диагонали; бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.;

- прыжки на одной и двух ногах;

- зашагивание на ступеньку с одной и с другой ноги и др.

б) общеразвивающие упражнения (преимущественно на гибкость, координацию и расслабление) без предметов и с предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Задачи общей физической подготовки второго года обучения смещаются в сторону повышения общей функциональной готовности организма к освоению техники способов спортивного плавания. К средствам учебно-тренирующего воздействия добавляются физические упражнения на формирование нервно-мышечной координации и повышение уровня общей физической подготовленности организма. Используются упражнения в упорах и упражнения с медицинболом.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки направлена, главным образом, на освоение техники плавания и формирование необходимых для этого физических кондиций. Основными средствами специальной подготовки на начальном этапе являются специальные подготовительные упражнения на суше, направленные на укрепление мышц рук, ног и туловища, участвующих в плавании изучаемым способом.

Техническая подготовка юных пловцов строится на основе целостно-раздельного метода, при котором сначала осуществляется ознакомление с плаванием в целом, затем раздельное разучивание отдельных элементов и снова

целостное освоение техники плавания, но уже на качественно более высоком уровне.

Оптимальная последовательность изучения техники плавания начинается с освоения навыка плавания в горизонтальной плоскости, при котором ноги находятся в высоком положении. Сначала осваиваются движения ногами, затем руками и общая согласованность движений. Процесс обучения условно состоит из двух этапов. На первом этапе осуществляется общее ознакомление с движением на суше без излишней детализации. На втором этапе движение изучается в воде по следующей схеме:

- изучение движения с опорой на месте (движения ногами изучаются при опоре руками о бортик бассейна; движения руками изучаются, когда обучаемый стоит на дне бассейна);

- изучение движения с опорой в движении (движения ногами изучаются при плавании с доской; движения руками изучаются при ходьбе по дну бассейна или в горизонтальном положении с поддержкой);

- изучение движения без опоры в движении (в скольжении после отталкивания от бортика бассейна с разными положениями рук; с движениями ногами и руками).

После овладения техникой движений ногами и руками приступают к согласованию их с дыханием в той же последовательности: сначала согласование движений ногами с дыханием, затем согласование движений рук с дыханием.

Обучение технике спортивных способов плавания рекомендуется проводить в следующей последовательности: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс.

Для обучения применяются словесный метод, демонстрация, метод упражнения, игровой метод.

Освоение техники стартов начинают с прыжков в воду с низкого бортика ногами вперёд (солдатиком). Затем переходят к изучению старта руками вперёд сначала с бортика бассейна, а затем и со стартовой тумбочки.

Освоение техники поворотов начинают с изучения открытого поворота (маятник).

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки решает, прежде всего, задачи обучения плаванию и осуществляется параллельно с *тактической и психологической подготовкой*.

Основной формой подачи информации является объяснение, которое осуществляется в виде коротких сообщений, рассказов и бесед: перед выполнением тренировочного задания; при выполнении упражнения или во время отдыха; перед участием обучающегося в спортивных соревнованиях, выполнении переводных нормативов, в медицинских и воспитательных мероприятиях.

Мероприятия теоретической, тактической и психологической подготовки направлены на:

- адаптацию обучающегося в новом для него коллективе;

- формирование у него высокой познавательной активности и интереса к освоению техники плавания;
- устранение волнения и паники, вызванных боязнью воды и другими причинами, а также волнения перед соревнованиями и другими мероприятиями;
- установление психологического контакта и взаимопонимания, обучающегося с тренером.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс характеризуется значительным повышением физических нагрузок, что предъявляет особые требования к организму спортсменов. В связи с этим, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учебно-тренировочный процесс приобретает черты цикличности, а на этапе совершенствования спортивного мастерства строится на основе годового макроцикла, который может состоять из двух, трёх или четырёх макроциклов.

В годовом макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный период.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для успешного вхождения в учебно-тренировочный режим. Период состоит из двух мезоциклов (втягивающего и базового), каждый из которых может включать от трёх до восьми микроциклов продолжительностью от 3 до 14 дней.

Основной задачей втягивающего мезоцикла является постепенное подведение пловца к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей кардиореспираторной системы и повышения уровня разносторонней физической подготовленности.

В базовом мезоцикле основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, технической и психологической подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс характеризуется применением разнообразных средств тренирующего воздействия и большими по объёму и интенсивности нагрузками.

В *соревновательном периоде* физические нагрузки достигают пиковых значений, а содержание учебно-тренировочных занятий наполняется упражнениями, выполняемыми в условиях, близких к соревновательным.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца и совершенствуются его технико-тактические и психологические характеристики.

В начале мезоцикла планируется работа по совершенствованию различных аспектов соревновательной деятельности, приросту скоростных характеристик и специальной (скоростной) выносливости.

Главной задачей подготовки к соревнованиям является поддержание высокой производительности основных функциональных систем организма и сохранение достигнутого уровня технической подготовленности при снижении объёма высоко интенсивной мышечной работы. Большое значение придаётся психологической подготовке и восстановительным мероприятиям, позволяющим сохранять высокий настрой на участие в соревнованиях и своевременно снимать избыточное физическое и эмоциональное напряжение, вызванное волнением и переживанием неудач.

Переходный период целесообразно разбить на три этапа:

- 1) период полноценного отдыха;
- 2) восстановительный период;
- 3) период поддержания физической формы.

Длительность переходного периода может составлять от одной до четырёх недель.

Программный материал для организации учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по разделам (направлениям) спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) пловцов на учебно-тренировочном этапе направлена на:

- гармоничное развитие основных мышечных групп;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мускулатуры.

Обычно у детей недостаточно развиты прямые и косые мышцы живота, мышцы боковой поверхности тела и мышцы задней поверхности бедра. У девочек, кроме того, недостаточно хорошо развиты мышцы плечевого пояса.

Средствами общей силовой подготовки на данном этапе являются общеразвивающие упражнения: без предметов; с партнёром; с отягощениями (набивные мячи, гантели, лёгкие гири и штанги, резиновые амортизаторы); упражнения на гимнастических снарядах (шведская стенка, перекладина и др.).

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом с большим, но не предельным количеством повторений, из разных исходных положений, в разном темпе.

Преобладает тенденция к увеличению объёма при незначительном приросте общей интенсивности тренировки (интенсивность нагрузок возрастает медленнее, чем объём). Особой тщательности требует соблюдение напряженности нагрузок во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, которые сами по себе являются нагрузкой для организма.

Филогенетически механизмы, обеспечивающие высокую функциональную производительность, созревают у человека раньше, чем механизмы обеспечивающие высокие уровни проявления силовых и скоростно-силовых способностей. Поэтому общая физическая подготовка на данном этапе должна быть направлена прежде всего на повышение функциональных

возможностей организма вообще и на развитие общей (базовой) выносливости в частности.

Выносливость зависит прежде всего от производительности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, а также от эффективности механизма энергообеспечения (аэробного, анаэробно-гликолитического и анаэробно-алактатного механизма ресинтеза АТФ). Мощность и продолжительность тренировочных упражнений на воспитание выносливости зависит от того, какой механизм энергообеспечения задействован при её выполнении.

Наиболее интенсивное увеличение аэробных способностей приходится на препубертатную стадию развития, а гликолитического механизма – на собственно пубертатную стадию онтогенеза.

Специальная физическая подготовка на этапе специализации направлена главным образом на развитие:

- двигательных способностей, которые позволяют успешно осваивать рациональную технику всех способов плавания, стартов и поворотов (специальные подготовительные упражнения);

- физических качеств, от которых зависит спортивный результат в плавании, в соответствии с сенситивными периодами:

Гибкость.

Плавание предъявляет специфические требования к гибкости, под которой понимается высокая подвижность в суставе. При плавании баттерфляем, кролем на груди и на спине важна высокая амплитуда движений в плечевых и голеностопных суставах. У дельфинистов, кроме того, должна быть хорошая подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Брассисты отличаются большой амплитудой тыльного сгибания в голеностопе, хорошей подвижностью в коленном и тазобедренном суставах. Спринтерский кроль на груди предъявляет относительно меньшие требования к гибкости.

На амплитуду движения в суставе влияют:

- структура сустава и сопряжение между суставными поверхностями;
- эластичность сухожилий, фасций и связок;
- массивность мышц и их вязкость;
- способность мышц-антагонистов к расслаблению;
- сила мышц-агонистов;
- температура мышечно-сухожильной единицы.

Упражнения, направленные на развитие гибкости подразделяют на несколько групп:

- активные упражнения (рывковые и маховые движения отдельными частями тела);

- пассивные упражнения, где максимальная амплитуда движений достигается за счёт внешних сил;

- статические напряжения с удержанием позы в конечной точке амплитуды.

Для развития пассивной гибкости наиболее эффективны плавные движения с постепенно нарастающей амплитудой. Для развития активной

гибкости целесообразно применять медленные динамические упражнения с удержанием статических поз в конечной точке амплитуды.

Упражнения на гибкость должны выполняться после интенсивной разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше. Хороший эффект даёт сочетание в одном занятии упражнений для развития силовых качеств и упражнений на растяжение мышц. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания её на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в комплекс упражнений для утренней зарядки.

Скоростные способности.

Для плавания важное значение имеют комплексные формы проявления скоростных способностей, к которым относятся:

- а) уровень максимальной скорости;
- б) темп плавания;
- в) быстрота выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности имеют высокий коэффициент наследования и определяются скоростью и подвижностью нервных процессов, состоянием нервной системы, составом мышечных волокон, качеством спортивной техники. Кроме того, комплексные формы скоростных способностей в плавании зависят от уровня развития силовых качеств и мощности анаэробных энергетических процессов.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения и максимальной частоты движений.

Работа над повышением скоростных качеств проводится в два взаимосвязанных этапа. На первом этапе совершенствуются отдельные составляющие скоростных способностей, на втором – происходит объединение различных компонентов в целостных двигательных актах.

Для развития и совершенствования быстроты реагирования используются упражнения, в которых необходимо быстро начать движение на определённый сигнал. Однако установка обучающегося на быстрейшее начало движения приводит к появлению излишнего напряжения и к замедлению начальной фазы последующего за реакцией движения. Поэтому, необходимо развивать умение к произвольному расслаблению мышц и сосредоточиться на эффективной технике выполнения двигательного действия.

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; концентрация внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Упражнение способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 сек и еще 3-5 сек можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. 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 совершенствования техники плавания.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- 4-6 x (10-15 м), интервал отдыха 30-60 сек;
- 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, интервал отдыха 30-60 сек;
- 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м – компенсаторно);
- плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора (протяжка);
- стартовые прыжки с использованием различных сигналов;
- стартовые прыжки из разных исходных положений (с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета);
- выполнение двойного сальто при повороте в кроле;
- эстафетное плавание 4 x 15-25 м, эстафетное плавание поперёк бассейна с препятствиями (поперёк бассейна через дорожки);

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

Важнейшим методическим приёмом при совершенствовании скоростных способностей является преодоление скоростного барьера, под которым понимается жесткий стереотип движений, выполняемых с высоким темпом. Такой двигательный стереотип может развиваться вследствие выполнения чрезмерного количества упражнений с околопредельной скоростью. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счёт упражнений с варьированием темпа и шага, методом облегченного лидирования (буксировки со скоростью, превышающей максимальную), плавание с малыми лопаточками или ластами, чередование упражнений с дополнительным сопротивлением (например, растягиванием резинового шнура) и принудительным лидированием (плавание с помощью тяги предварительно растянутого шнура).

Выносливость.

Развитие специальной (анаэробной) выносливости пловцов направлено на:

- повышение мощности и ёмкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения;
- повышение сопротивляемости организма накоплению лактата;
- способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере нарастания утомления.

Анаэробная производительность может развиваться в процессе выполнения силовых упражнений на суше в режиме круговой тренировки

субмаксимальной интенсивности движений продолжительностью от 30-40 сек до 3-4 мин.

Основным средством развития специальной (анаэробной) выносливости для всех пловцов независимо от их плавательной специализации является плавание баттерфляем. Кроме того, применяется плавание в полной координации с соревновательной скоростью на средних и длинных дистанциях (200, 400, 800, 1500 м) или высокоинтенсивная интервальная тренировка на коротких (50-100 м) и средних (200-400 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления дистанции.

Для 8-11-летних пловцов основной формой воспитания специальной выносливости является проплывание коротких серий (4-6 отрезков x 25-50 м или 2-4 отрезка x 100 м) и соревнования на дистанциях 50-200 м.

Техническая подготовка. Возрастной период 9-10 лет наиболее благоприятен для овладения спортивными способами плавания. У детей этой возрастной группы наблюдаются ускоренные темпы роста показателей техники и минимальное количество ошибок.

Поскольку благоприятный период формирования техники плавательных движений очень непродолжителен, целесообразно параллельно (одновременно) изучать все спортивные способы плавания. Сначала изучаются движения руками в кроле на груди, движения ногами брассом, а также движения ногами и туловищем в способе «дельфин». Затем осваиваются все остальные элементы спортивных способов плавания и их согласование.

В 1-й год обучения на этапе применяют:

Равномерно-дистанционный метод: плавание с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600 м при плавании на спине и брассом; до 100 м при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4x200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1.00 мин; 2x300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1.00 мин.

Переменное плавание: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м) в виде 8x25 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с (в режиме примерно 1.15-1.30 мин при плавании по 100 м).

Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперёк бассейна), 25 и 50 м, как в полной координации, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25 м, отдых 1.00 мин (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75 м+25 м, отдых 2.00 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учёта времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

Во 2-й год обучения на этапе применяют:

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем на груди, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 или 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 сек; 3-4х300 м или 400 м комплексное плавание или плавании по очереди различными способами, отдых 1.00 мин; 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2.00 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1.00 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600 м в воде 6х (25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на спине свободно или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4х (75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100 м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (в режиме примерно 1.15-1.20 мин при плавании по 50 м и 2.10-2.30 мин при плавании по 100 м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются; 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых

30 сек; 4x25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 сек, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

В 3-й год обучения на этапе применяют:

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 120 м на спине и брассом, до 800 м комплексное плавание (смена способов через 25, 50, 100 м) до 600 м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8x200 м комплексного плавания, отдых 30-60 сек, 4-6x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1.00 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м баттерфляй + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1.00 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня).

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

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 сек (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (в режиме примерно 1.00 мин при плавании по 50 м и 2.00 мин при плавании по 100 м).

Повторное плавание на коротких отрезках с повышенной скоростью и акцентом на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25 м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек; 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 сек. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5x200 м комплексное плавание, отдых 30 сек с умеренной интенсивностью, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

В 4-5-й годы обучения на этапе применяются:

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

Повторно-дистанционный метод типа: 8-10x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 сек; 6-8x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1.00 мин; 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» в виде 300-400 м комплексное плавание + 200-300 м брасс + 100-150 м баттерфляй + 200 м на спине + 300-400 м кроль – все с отдыхом 1.00 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание типа: 1000 м кролем в виде 8x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 мин при плавании по 50 м и 1.50 мин при плавании по 100 м кролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25 м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 6-8x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 сек; 4-8x50 м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта +25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 сек.

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

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100 м, способы плавания чередуются)

для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объёме (не более 10-15% от суммарного объёма плавания в одном занятии).

Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5x200 м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

В возрастном периоде 9-10 лет акцент делается на использовании средств, направленных на:

- увеличение длины шага и скорости плавания (мальчики, девочки);
- совершенствовании чувства воды при выполнении гребка (мальчики, девочки);
- увеличение силы тяги в воде при плавании с помощью рук и ног (мальчики, девочки);
- увеличение темпа гребковых движений и силы тяги при плавании в полной координации (мальчики);

Кроме того, мальчики и девочки в возрасте 9-10 лет обладают хорошей гибкостью, поэтому, используя естественные предпосылки, необходимо обращать внимание на выполнение таких элементов техники, которые требуют максимальной подвижности в суставах.

В возрастном периоде 10-11 лет в процессе занятий с мальчиками нецелесообразны средства, интенсивно воздействующие на увеличение таких показателей, как скорость плавания, коэффициент эффективности техники, сила тяги в воде при плавании на руках и на ногах. Остальные средства возможны в поддерживающем режиме.

Для девочек 10-11 лет акцент делается на увеличении силы гребка при плавании на руках и на ногах. Другие характеристики техники тренируются в поддерживающем режиме.

В возрастной группе 11-12 лет при тренировке мальчиков акцент делается на использовании средств, направленных на увеличение силы тяги при плавании в координации и на увеличение способности использовать силовые возможности в условиях плавания. Нецелесообразны средства акцентированного воздействия на развитие такого показателя, как коэффициент эффективности техники, отражающий чувство опоры о воду при выполнении гребка.

У девочек 11-12 лет имеются благоприятные предпосылки для целенаправленного формирования динамических характеристик техники плавания. Для этого используются средства, направленные на увеличение силы тяги при плавании в полной координации и по элементам (на руках и на ногах). Кроме того, у них появляются предпосылки к реализации силового потенциала.

В 12-13 лет у мальчиков наступает благоприятный период для улучшения целого ряда показателей техники плавания: увеличение длины шага, скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке, развитие силы тяги при плавании в координации и по элементам. Кроме того, в этом возрасте

рекомендуется сфокусировать внимание на исправление ошибок в технике плавания.

У 12-13 лет наблюдается некоторое снижение координационных способностей, что сказывается на качестве выполнения плавательных движений. В данном возрасте рекомендуется умеренное использование средств совершенствования техники плавания спортивными способами, сфокусировавшись на выполнении элементов, требующих хорошей подвижности в суставах. Однако у школьников 12-13 лет сохраняется способность осваивать на высоком уровне элементы, требующие хорошей подвижности в суставах.

В тренировке мальчиков 13-14 лет рекомендуется акцентированное использование средств, направленных на увеличение темпа гребковых движений. Остальные группы упражнений могут выполняться в поддерживающем режиме.

При работе с девочками необходимо учитывать, что возрастной период 13-14 лет является благоприятным для улучшения целого ряда характеристик техники спортивных способов плавания: длина шага, скорость плавания, коэффициент эффективности техники и коэффициент эффективности гребковых усилий. Кроме того, рекомендуется уделить внимание устранению ошибок в технике.

Основные ошибки в технике плавания и упражнения по их совершенствованию (по А.В. Козлову, 1992)

Ошибка	Упражнения для её устранения
Кроль на груди	
Низкий локоть	Из исходного положения руки вперед у поверхности воды, ноги работают кролем – поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью. Гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении. Различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя
Ошибки в согласовании движений рук	Плавание с отдельно-попеременным согласованием. Плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом
Поперечные изгибы тела	Плавание с отдельным и отдельно-попеременным согласованием в работе рук с 6-8-ударной работой ног. Плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу. Плавание с двусторонним дыханием через один, три, пять гребков. Плавание на задержанном вдохе. Плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха
Смещение кисти в сторону в начале гребка	Плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение. Гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону.

	Плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу
Кроль на спине	
Раннее разгибания локтя во время гребка	<p>Плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.</p> <p>Одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка.</p> <p>Плавание на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка</p>
Нарушение вертикальности в движениях ног	<p>Плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук.</p> <p>Плавание с дополнительным грузом, закрепленным на поясе.</p> <p>Плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закрепленными на поясе пловца с правой и левой сторон</p>
Брасс	
Увеличение длины гребка руками	<p>С помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора.</p> <p>Удлиненное гребковое движение рук со сжатыми в кулак.</p> <p>Удлиненный гребок руками со зрительным контролем (голова неподвижна, вдох выполняется через дыхательную трубку).</p> <p>Плавание с помощью гребковых движений руками с сопротивлением (тормозом)</p>
Задержка в движениях рук вперед после окончания гребка	<p>Плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды.</p> <p>При плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков</p>
Широкое положения ног в конце удара	<p>Движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением.</p> <p>Плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь.</p> <p>Плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах</p>
Устранение слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах	<p>Исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением ведения колена вперед.</p> <p>Плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями.</p> <p>Плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль туловища. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ногами</p>
Раннее сгибание ног	Плавание в раздельном согласовании движений рук и ног
Баттерфляй	
Чрезмерная амплитуда в движениях плеч	Плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением.

	<p>Плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперед и руками у поверхности воды.</p> <p>Плавание дельфином. Следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости</p>
Широкое положение стоп в конце второй части удара ногами	<p>Плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук.</p> <p>Плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела</p>
Неправильное согласования второго удара ногами и окончания гребка руками	<p>Плавание многоударным дельфином (3-,4-,5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочередных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара</p>

Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлена на расширение объёма знаний об олимпийском движении и виде спорта «плавание», а также на решение воспитательных задач.

Учебные занятия по *теоретической подготовке* проводятся в форме лекций и семинаров, в ходе которых может осуществляться показ учебных видеофильмов и другого наглядного материала. Для обучения способам плавания, стартов и поворотов рекомендуется проведение мастер-классов с приглашением более опытных пловцов.

Тактическая подготовка осуществляется параллельно с освоением техники способов плавания на разных дистанциях. Важным компонентом тактического мастерства пловца является умение увязывать технику плавания со своими функциональными возможностями на каждой дистанции. Особое внимание уделяется формированию умения равномерно распределять усилия на протяжении всей дистанции от старта до финиша. Кроме того, используется плавание с акцентом усилий на первой и второй половинах дистанции.

Нарабатывается тактика плавания на разных дистанциях. Плавание на коротких дистанциях, как правило характеризуется быстрым началом с последующим удержанием набранной скорости. На средних и длинных дистанциях (200 м и более) первые 50 м обычно проплывают чуть быстрее, а остальные отрезки плывут относительно равномерно с учётом возможностей своего организма.

Психологическая подготовка направлена на формирование дисциплинированности, трудолюбия и ответственности обучающихся.

В структуру психологической подготовки входят следующие компоненты:

1. Система простых и понятных требований к личности обучающегося.
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика», которая даёт представление о том, какие качества психики и черты личности проявляются у обучающегося в процессе спортивной деятельности и, как они соотносятся с теми характеристиками, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

3. Формирование нравственных, волевых, эмоциональных, коммуникативных и интеллектуальных качеств личности обучающегося.

4. Предсоревновательная подготовка обучающегося с целью формирования и совершенствования навыка мобилизации (готовности) обучающегося к соревнованиям.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировок к следующим соревнованиям с учётом имеющихся недостатков в подготовке и допущенных тактических ошибок.

Тренер-преподаватель приучает обучающегося анализировать свои ошибки и фокусировать внимание на их устранении.

Основными формами учебно-тренировочного воздействия являются беседы и семинары, которые проходят в форме диалога с последующим применением метода упражнения.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия включают в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Мероприятия медико-биологического сопровождения спортивной подготовки осуществляются в рамках комплексного этапного контроля, который позволяет тренеру:

- отслеживать динамику прироста тех или иных аспектов физического развития и подготовленности спортсмена;
- объективно оценивать правильность избранного направления спортивной специализации;
- своевременно корректировать направленность тренировочного процесса.

Основными формами проведения этапного контроля являются анкетирование, опрос, измерения, наблюдение, тестирование.

Полученную информацию сопоставляют с данными возрастной физиологической нормы и с запланированными модельными характеристиками спортсмена. На основе анализа полученных данных принимается решение:

- о проведении дополнительных мероприятий (включая медицинские);
- об оставлении тренировочного процесса без изменений;
- о корректировке направленности тренировочного процесса или изменении применяемых средств и методов.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение приобретает системность и направленность применения *восстановительных средств*.

В основном применяются педагогические методы и водные процедуры.

К педагогическим методам восстановления относятся:

- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Под *водными процедурами* понимаются: душ, ванна, баня (сауна) с корректировкой продолжительности сеанса, температуры и напора воды.

Душ. При температуре воды до 20°C душ считается холодным, 20-33°C – прохладным, 34-36°C – индифферентным, 37-38°C – тёплым, 40°C и выше – горячим. Приём теплого душа (5-7 мин) после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие и является обязательным компонентом тренировочного режима. Через 20-30 мин после тренировки, перед дневным отдыхом и ночным сном душ может быть более продолжительным – он снижает возбудимость, улучшает обмен веществ, функцию мышц и внутренних органов. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и после массажа.

Ванны. Для восстановления работоспособности используются пресные, газовые, ароматические, минерально-хлоридные ванны. Тёплые ванны (36-38°C) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие; их назначают перед сном, после тренировки или соревнований с большой нагрузкой, не чаще 2-3 раз в неделю. Индифферентная (34-35°C) и прохладная (21-23°C) непродолжительные ванны тонизируют организм и повышают обмен веществ; они применяются преимущественно в тех случаях, когда у спортсмена в период восстановления преобладают тормозные процессы. Горячие ванны утомляют и (кроме случаев переохлаждения) не рекомендуются в целях восстановления.

Более выраженным эффектом обладают контрастные ванны (2 ванны с разницей в температуре воды от 5-10 до 20°C). Они снимают утомление, тонизируют организм, повышают работоспособность.

Бани (парная и суховоздушная – сауна) широко применяются для восстановления спортивной работоспособности. Парная (русская) и суховоздушная (финская) бани различаются по температуре и влажности воздуха. Парная характеризуется высокой влажностью (до 70-100%) и сравнительно низкой температурой воздуха (40-60°C), суховоздушная – высокой температурой (до 70-100°C, иногда и более) и небольшой влажностью (в пределах 5-15%). Сауна переносится легче, опасность перегревания, нарушения терморегуляции и функций организма в ней меньше. Поэтому она широко используется в спортивной практике. Оптимальной температурой в сауне надо считать 70-80°C, влажность – 5-15%. Банная процедура не должна

переутомлять спортсмена, она должна сопровождаться хорошим самочувствием, нормальным сном, чувством бодрости и прилива сил.

Эффективность сауны увеличивается при сочетании её с контрастными температурными воздействиями (прохладным или холодным душем, или бассейном) в интервалах между заходами и последующим массажем. При этом необходимо соблюдать гигиенические рекомендации.

Учебно-тренировочный процесс на *этапе совершенствования спортивного мастерства* строится в соответствии с перспективным планом спортивной подготовки, который разрабатывается тренером-преподавателем на каждого обучающегося.

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства применяется главным образом в переходный и в начале подготовительного периода, а средства ОФП направлены, главным образом, на поддержание и повышение уровня физической работоспособности, повышение обще-силовых показателей и профилактику травматизма.

Для повышения физической подготовки применяются физические упражнения и (или) виды деятельности включая элементы других видов спорта, выполняемые в аэробном режиме.

К задачам обще силовой подготовки относятся:

- гармоничное развитие основных мышечных групп;
- устранение недостатков в развитии мышечной системы;
- укрепление мышечно-связочного аппарата для перехода в режим специальной силовой подготовки.

К основным 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 сек;
- силовая выносливость, под которой понимается способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Для полноценного (гармоничного) развития силовых способностей требуется выполнение мышечной (силовой) работы в четырёх режимах:

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы выполняются подходы по 5-12 сек, для развития статической выносливости – 15-40 сек. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим (постоянная величина отягощения) имеет две разновидности: концентрический (упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными

тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнёра (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании.

Тренировки в *изокинетическом режиме*, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением и в *режиме переменных сопротивлений* могут использоваться в период проведения специальных тренировочных мероприятий по общей и специальной физической подготовке поскольку они подразумевают выполнение упражнений на специальных тренажёрах.

Плавание относится к числу наименее травмоопасных видов спорта. В нём отсутствуют ударные нагрузки на позвоночник и суставы, а компрессионное (давящее) воздействие сведено к минимуму. Несмотря на это пловцы не застрахованы от получения спортивных травм. К наиболее распространённым травмам относятся воспаление сухожилий, а также растяжения связок и мышц. В наибольшей степени травмам подвержены плечевые, а у пловцов, специализирующихся в брасе – коленные суставы.

Причинами травматизма, как правило, являются:

а) несоответствие физической нагрузки возможностям мышечной системы;

б) дисбаланс в развитии мускулатуры, что приводит к нарушению кинетической цепи при выполнении высокоинтенсивной мышечной работы.

Для предотвращения травматизма применяются физические упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах и укрепление вращательной манжеты плеча. Для этого рекомендуется выполнять упражнения на увеличение подвижности плечевого сустава во внутренней ротации и укрепление мышц, отвечающих за внешнюю ротацию плеча, а также укрепление мышц, приводящих лопатки.

Специальная физическая подготовка направлена главным образом на увеличение мощности и повышение скоростной выносливости.

Мощность – это сочетание силы и скорости. Она важна, как для создания эффективной продвигающей силы при совершении гребков на всех дистанциях, так и для эффективного отталкивания от тумбочки во время выполнения старта и от стенки бассейна (поворотного щита) во время выполнения поворотов.

Сложность воспитания мощности гребков заключается ещё и в том, что они осуществляются в подвижной (текучей) водной среде: чрезвычайно сложно продвинуться вперёд, не приводя в движение воду. Поэтому воспитание мощности гребков проходит последовательно. Сначала необходимые скоростно-силовые характеристики формируются на суше, а затем в воде.

Упражнения на суше выполняются с максимальной интенсивностью и включают три компонента:

- упражнения с субмаксимальными (реже – с максимальными) отягощениями;

- плиометрические упражнения;

- скоростно-силовые упражнения, которые выполняются с небольшим сопротивлением, но с максимально возможной скоростью.

Упражнения на взрывную силу выполняются в начале тренировки (после разминки). Выполнять 3-5 серий по 3-10 повторений с сопротивлением 30-60% от максимума. Выполнять такие упражнения следует не чаще 2-3 раз в неделю с достаточным временем для восстановления после занятий.

Плиометрические упражнения заключаются в резкой смене направления движения, при которой растянутая мышца переходит в режим сокращения. Такой режим выполнения упражнений эффективен для развития взрывной силы, но чрезвычайно травмоопасен.

К плиометрическим относятся такие упражнения, как прыжки в высоту и в длину (например, прыжки на скакалке), повороты туловища с медицинболом, броски медицинбола, упражнения в парах.

К средствам развития специальной силы пловцов на суше относятся упражнения, имитирующие гребок, с резиновыми амортизаторами; упражнения, выполняемые на блочных и пружинно-рычажных тренажерах или на наклонной скамье с тележкой. В воде применяется плавание с сопротивлением в лопатках и в ластах для увеличения площади гребущих поверхностей.

Совершенствование специальных скоростных способностей осуществляется параллельно с совершенствованием техники плавания. Развитие скоростной выносливости предполагает использование упражнений, воздействующих преимущественно на внутримышечные процессы освобождения энергии в креатинфосфокиназной реакции (анаэробный алактатный механизм). Основными факторами данного режима являются мощность и частота рабочих движений.

Продолжительность рабочих периодов очень короткая (5-10-20-25 с), при которых показатели ЧСС не информативны, а единственным показателем качества является время преодоления отрезка.

Для тренировки используют отрезки от 10-15 до 25 м с количеством повторений от 2-4 до 10-16. При 1, 2, 3 разовой повторной работе с интервалами отдыха 1-2 мин используют отрезки до 40-50 м.

Кроме того, применяются упражнения с возрастанием и с убыванием усилий. Например, плавание на резине в одну сторону и протяжка в другую. Такой режим работы создаёт контраст.

Техническая подготовка проводится с акцентом на дальнейшее совершенствование техники плавания, повышение её стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства, повышения волевой подготовленности и эмоциональной устойчивости.

При проведении учебно-тренировочных занятий с мальчиками 14-15 лет в максимальном объёме используются средства, направленные на увеличение силы тяги при плавании в полной координации и по элементам (на руках и на ногах). Остальные показатели техники плавания тренируются в поддерживающем режиме.

Для девушек 14-15 лет используются комплексные средства, направленные на совершенствование отдельных элементов техники.

В 15-16 лет у юношей наступает благоприятный период для совершенствования технического мастерства с ускоренным приростом целого ряда показателей при минимальном количестве ошибок. Используются средства, способствующие увеличению длины шага, скорости плавания, коэффициента эффективности техники, коэффициента использования силовых возможностей, силы тяги в воде при плавании в координации и по элементам.

Для девушек возрастной период 15-16 лет является неблагоприятным для совершенствования техники плавания. В этом возрасте применяется поддерживающий режим тренировки темпа движений и силы тяги при плавании в координации и по элементам. Нецелесообразно применение средств, способствующих увеличению длины шага, скорости плавания, коэффициента эффективности техники.

В 16-17 лет как для юношей, так и для девушек рекомендуется комплексное использование средств совершенствования техники плавания в поддерживающем режиме. В этом возрасте уделяется внимание повышению координационных способностей пловцов, и в частности способности к согласованию тяговых усилий, развиваемых руками и ногами.

Упражнения для совершенствования техники плавания (по В.А. Аикину, 1997)

Направленность упражнений	Упражнения
Совершенствование длины шага	<ul style="list-style-type: none"> - плавание с минимальным количеством гребков (в координации и при помощи рук); - плавание с заданным количеством гребков на дальность проплывания (в координации и при помощи рук); - плавание, выполняя гребки одной рукой; - плавание «на сцепление»; - плавание с акцентом на различных фазах гребка; - плавание в ластах с минимальным количеством гребков; - плавание с обгоном
Увеличение скорости плавания	<ul style="list-style-type: none"> - плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания; - проплывание отрезков различной длины с максимальной интенсивностью; - плавание с ластами; - буксировка с повышенной скоростью; - эстафеты и игры с ускорениями
Повышение темпа движений	<ul style="list-style-type: none"> - плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага; - выполнение нескольких циклов гребковых движений с максимальной частотой (чередующимся с равномерным плаванием); - плавание с поднятой головой; - плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента	<ul style="list-style-type: none"> - имитация движений по зигзагообразной траектории на суше и в воде; - плавание с началом гребка кулаком; - плавание в лопаточках различной формы; - плавание с подменой; - плавание с выполнением укороченных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине); - плавание с подтягиванием по канату
Совершенствование реализации силовых возможностей за счет обтекаемости, горизонтального положения тела в воде, оптимизации углов атаки (КЭГУ)	<ul style="list-style-type: none"> - скольжение с различным положением рук, головы, туловища (на груди, на спине, на боку); - плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку); - плавание в ластах с различным положением рук; - плавание с дыхательной трубкой; - плавание с дополнительными сопротивлениями (тормозами); - плавание с разнообразными поддерживающими средствами (пояса, круга, манжеты, доски); - выполнение гребков в вертикальном положении
Развитие силы тяги в воде и реализации силовых возможностей в условиях водной среды (КИСВ)	<ul style="list-style-type: none"> - плавание с дополнительными сопротивлениями (тормозами); - плавание с дополнительными отягощениями; - плавание с растягиванием резинового амортизатора; - плавание в лопатках; - плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)
Увеличение коэффициента координации (КК)	<ul style="list-style-type: none"> - плавание кролем на груди и кролем на спине с различной координацией (двух-, четырех-, шестиударные варианты); - плавание брассом с чередованием двух гребков руками и одного толчка ногами (и наоборот); - плавание дельфинам с выполнением гребков одной рукой и акцентированными ударами ногами; - плавание в ластах и лопатках

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал основные двигательные умения, но не достиг автоматизма навыков, движения излишне закрепощены, кинематические и динамические характеристики циклов движений значительно варьируют.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в постоянных условиях: плавание на короткие дистанции с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений (важно удерживать постоянную длину шага, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции).

Следующим методом совершенствования навыка является выполнение действий при ступенчатом увеличении его скорости. При совершенствовании навыка на увеличивающихся скоростях используют интервальный, переменный, повторный методы тренировки. Для повышения эмоциональной нагрузки используется соревновательный метод (эстафеты и контрольные старты).

Совершенствование техники, как правило, начинается с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходят к общему согласованию движений. Параллельно совершенствуется обтекаемое и

уравновешенное положение тела и техника движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, его закрепляют при плавании с полной координации.

Совершенствование технического мастерства неразрывно связано с вариативностью техники плавания, потому что излишне жёстко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Поэтому совершенствование техники плавания представляет собой непрекращающийся процесс решения всё новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства включает изучение материала, направленного на индивидуализацию спортивной подготовки и профессиональной ориентации обучающихся. Целью теоретической и психологической подготовки на данном этапе является формирование осознанного отношения к учебно-тренировочному процессу и личной ответственности за конечный результат.

Различают четыре основных вида мышления обучающегося: теоретическое, образное, практическое и тактическое. Для развития теоретического мышления пловцу необходимо расширять свои знания по анатомии, физиологии, биомеханике и другим смежным дисциплинам, разбираться в вопросах техники плавания и методики тренировки. Образное мышление подразумевает формирование осмысленного отношения к своим действиям на основе мысленных образов (моделей) поведения. Оно формируется в процессе анализа обещающимся техники плавания, учебно-тренировочных заданий, успехов и неудач выступления обучающихся на соревнованиях. В качестве самостоятельной подготовки рекомендуется давать задания по анализу итогов крупнейших международных соревнований: результаты победителей и призёров, установленные рекорды, результаты выступления обучающихся сборной России, с последующим обсуждением выводов на семинарах.

Практическое мышление развивается в процессе выполнения упражнений с включением зрительного, чувственного и осязательного анализатора. На основе этого формируется мышечная память и обучающийся всегда должен быть готов внести изменения в структуру выполняемого им движения, опираясь на мысленный образ правильного выполнения (амплитуды, темпа, траектории). Нельзя допускать механического (неосмысленного) выполнения движений, но и копирования чужой техники без учёта своих индивидуальных особенностей тоже не желательно.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме лекций, семинаров и самостоятельной подготовки с обязательным обсуждением сделанных выводов.

Тактическая подготовка строится с учётом индивидуальных особенностей пловцов (высокая скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям). Исходя из этого формируется индивидуальный тактический стиль обучающегося.

Основной упор в тактической подготовке обучающегося делается на формировании индивидуальной тактики. Особое внимание уделяется

равномерному распределению усилий и умению контролировать свою технику и управлять ею. Это проявляется в вариативности темпа гребков и шага, динамических и кинематических параметров техники. Поддержание высокой скорости плавания и ускорения в начале и середине дистанции осуществляется, как правило, за счёт увеличения силы гребковых движений при стабильном их темпе. В конце дистанции, когда накопление в тканях продуктов анаэробного обмена не позволяет проявить силовой потенциал в полной мере, скорость, как правило, поддерживается за счёт увеличения темпа движений при снижении силы гребков.

Различаются три основных варианта тактического прохождения дистанции:

- активная тактика – лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш;
- пассивная (стерегущая) тактика, при которой пловец умышленно уступает лидерство после старта, пытается удержаться за соперниками по ходу дистанции и старается вырваться вперёд на финише;
- на средних и длинных дистанциях может применяться тактика спуртов (внезапных ускорений), которая сбивает соперников с равномерного темпа плавания.

Основной формой тактической подготовки являются плавательные упражнения с акцентированной отработкой того или иного элемента.

Психологическая подготовка обучающихся осуществляется параллельно с тактической подготовкой и воспитательной работой. Основной целью психологической подготовки является формирование готовности к высокоинтенсивным тренировкам и соревнованиям. Это достигается путём преодоления кризиса выгорания, освоения методов самоконтроля и управления своими психоэмоциональными состояниями перед стартом и на фоне стремительно нарастающего утомления.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Немаловажное значение имеет взаимодействие с педагогическим коллективом общеобразовательной школы, потому что проблемы с учёбой, экзамены и взаимоотношения в учебном коллективе часто становятся ведущим фактором эмоциональной нестабильности лица, проходящего спортивную подготовку. Обучающийся не должен становиться перед выбором: школа или тренировка. Это может привести к преждевременному завершению спортивной карьеры способных спортсменов. При необходимости к решению проблем с обучением следует подключить школьного психолога и (или) других специалистов, которые пользуются авторитетом у обучающегося.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с уровнем спортивной квалификации спортсмена. Обучающиеся, входящие в состав спортивной сборной команды Краснодарского края проходят указанные мероприятия в соответствии с планами, установленными тренерско-преподавательским составом сборной. Другие обучающиеся, участвуют в медицинских и медико-биологических мероприятиях на общих основаниях.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится с привлечением специалистов разных профессий. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объёмы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и витаминизации.

Медико-биологические мероприятия проводятся в рамках этапных комплексных обследований для контроля за состоянием здоровья обучающихся (включая рекомендации, полученные на УМО), а также для отслеживания динамики тренированности спортсменов и оценки эффективности системы подготовки.

Применяется комплексное использование восстановительных средств после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры

Члены спортивных сборных команд, в дополнение к уже имеющимся средствам восстановления, получают медикаментозные средства восстановления в соответствии с регламентом и в порядке, действующими в сборной. Другие восстановительные мероприятия и витаминизация проводятся в соответствии с рекомендациями тренеров-преподавателей и медицинского персонала, работающих со сборной.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	
	Физическая культура и спорт в России	История возникновения вида спорта и его развитие
	Краткий обзор развития плавания в России и за рубежом	Характеристика плавания, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие плавания как вида спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека.
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Значение закаливания для юных спортсменов
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена
Основы техники выполнения упражнений	Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности спортсмена
Методика тренировки	Понятие о тренировочной нагрузке
Планирование спортивной тренировки	Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе.
Психологическая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов
Общая и специальная физическая подготовка	ОФП и СФП юных спортсменов и ее роль в процессе тренировки
Правила соревнований, их организация и проведение	Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители и тренеры.
Места занятий. Оборудование и инвентарь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

		инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	
	Физическая культура и спорт в России	История возникновения вида спорта и его развитие
	Краткий обзор развития плавания в России и за рубежом	Характеристика плавания, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие плавания как вида спорта.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека.
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Значение закаливания для юных спортсменов
	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена
	Основы техники выполнения упражнений	Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности спортсмена
	Методика тренировки	Понятие о тренировочной нагрузке
	Планирование спортивной тренировки	Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе.
	Психологическая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и

		совершенствования морально-волевых качеств спортсменов
	Общая и специальная физическая подготовка	ОФП и СФП юных спортсменов и ее роль в процессе тренировки
	Правила соревнований, их организация и проведение	Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители и тренеры.
	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	
	Физическая культура и спорт в России	История возникновения вида спорта и его развитие
	Краткий обзор развития плавания в России и за рубежом	Характеристика плавания, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие плавания как вида спорта.
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.
	Психологическая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов
	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

4.3. Циклы спортивной подготовки

Годичный цикл спортивной подготовки делится на три этапа:

- 1) подготовительный
- 2) соревновательный
- 3) переходный

Периодизация тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные тренировочные – в подготовительном.

Для плавания наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют вытягивающий и базовый мезоциклы.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются сошлифовочными.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из вытягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов. Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревнованиями и стоятся по типу шлифовочных.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований показанные спортсменом, включенного в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже всероссийского уровня.

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». Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта:

Плавание	007 000 1611Я	1)	вольный стиль 50 м
		2)	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)
		3)	вольный стиль 100 м
		4)	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)
		5)	вольный стиль 200 м
		6)	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)
		7)	вольный стиль 400 м
		8)	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)
		9)	вольный стиль 800 м
		10)	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)
		11)	вольный стиль 1500 м
		12)	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)
		13)	на спине 50 м

		14) на спине 50 м (бассейн 25 м)
		15) на спине 100 м
		16) на спине 100 м (бассейн 25 м)
		17) на спине 200 м
		18) на спине 200 м (бассейн 25 м)
		19) баттерфляй 50 м
		20) баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)
		21) баттерфляй 100 м
		22) баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)
		23) баттерфляй 200 м
		24) баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)
		25) брасс 50 м
		26) брасс 50 м (бассейн 25 м)
		27) брасс 100 м
		28) брасс 100 м (бассейн 25 м)
		29) брасс 200 м
		30) брасс 200 м (бассейн 25 м)
		31) комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)
		32) комплексное плавание 200 м
		33) комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)
		34) комплексное плавание 400 м
		35) комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)
		36) эстафета 4 x 100 м - вольный стиль
		37) эстафета 4 x 100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)
		38) эстафета 4 x 100 м - вольный стиль - смешанная
		39) эстафета 4 x 200 м - вольный стиль
		40) эстафета 4 x 200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)
		41) эстафета 4 x 200 м - вольный стиль - смешанная
		42) эстафета 4 x 50 м - баттерфляй
		43) эстафета 4 x 50 м - брасс

		44) эстафета 4 х 50 м - вольный стиль
		45) эстафета 4 х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)
		46) эстафета 4 х 50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)
		47) эстафета 4 х 50 м - вольный стиль - смешанная
		48) эстафета 4 х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)
		49) эстафета 4 х 50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)
		50) эстафета 4 х 50 м - на спине
		51) эстафета 4 х 50 м - комбинированная - смешанная
		52) эстафета 4 х 100 м - комбинированная
		53) эстафета 4 х 100 м - комбинированная (бассейн 25 м)
		54) эстафета 4 х 100 м - комбинированная - смешанная
		55) открытая вода 3 км
		56) открытая вода 3 км - группа
		57) открытая вода 5 км
		58) открытая вода 5 км - группа
		59) открытая вода 7,5 км
		60) открытая вода 10 км
		61) открытая вода 16 км
		62) открытая вода 25 км и более
		63) открытая вода - эстафета 4 х 1250 м - смешанная

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «плавание на открытой воде»:

Спортивная подготовка осуществляется в качестве факультативных (дополнительных) занятий, проводимых в акватории Чёрного моря в прибрежной (пляжной) зоне города Сочи.

Занятия по плаванию на открытой воде проводятся в летний период при температуре воды не ниже 23°C и силе ветра не более 3 м/с. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2 часов, из которых не более 1 часа отводится на выполнение упражнений в воде. При ухудшении погодных условий учебно-тренировочные занятия в воде не проводятся, а начатые – прекращаются.

Места проведения учебно-тренировочных занятий выбираются по согласованию с собственниками (арендаторами) пляжей вблизи размещения

пляжной инфраструктуры (кабины для переодевания, санитарные узлы, медицинские и спасательные пункты).

Не допускается проведение учебно-тренировочных занятий вблизи размещения мест стоянки плавательных средств (стоянки катеров, сёрф-станции), а также в местах их подходов к берегу или к объектам береговой инфраструктуры.

К участию в учебно-тренировочных занятиях допускаются лица, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, достигшие 12-летнего возраста. К участию в официальных спортивных соревнованиях по плаванию на открытой воде допускаются обучающиеся не моложе 14 лет.

Проведение учебно-тренировочного занятия на открытой воде оформляется заблаговременно путём внесения соответствующей корректировки в расписание учебно-тренировочных занятий в части изменения места проведения учебно-тренировочного занятия.

Содержание учебно-тренировочного занятия отражается в отдельном план-конспекте без внесения изменений в годовой учебно-тренировочный план.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1

7.	Очки для плавания	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плапки (мужские)	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи укомплектовано тремя группами работников:

- административно-управленческий персонал (директор, заместители директора);
 - основной персонал (инструкторы, администраторы, тренеры-преподаватели и др.);
 - учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал (иные работники).
- Образовательный процесс организуют и осуществляют:
- старший инструктор-методист;
 - инструктор-методист;
 - инструктор по спорту;
 - администратор тренировочного процесса;
 - тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

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

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (далее – Профессиональный стандарт).

В соответствии с Профессиональным стандартом особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы спортивной подготовки

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Разработка и издание учебно-методических материалов производится в соответствии с подготовленным планом работы педагогического совета и в интересах учебного-тренировочного процесса в течение года.

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации» в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, одним из видов информационного обеспечения родителей, обучающихся, а также тренеров-преподавателей является система АИС «Мой спорт», в которой хранятся актуальные данные об МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, обучающихся, тренерах-преподавателях, количестве и виде учебно-тренировочных занятий и соревнований. АИС «Мой спорт» - система, направленная на повышение качества планирования тренировок и соревнований, учёта спортивных результатов, присвоения спортивных разрядов и званий, сбора статистической отчётности.

Проект АИС «Мой спорт» создаёт единый цифровой контур физической культуры и спорта, включает электронный паспорт обучающихся, а также единую цифровую систему, которая обеспечивает сбор, анализ и распространение передового опыта и практик развития физической культуры и спорта.

Для соблюдения информационно-методических условий реализации программы МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи использует литературные и информационно-телекоммуникационные источники, а также аудиовизуальные средства.

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004.

4. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634.

Научная литература

1. Булгакова, Н.Ж., Сальникова, А.Н. Основные критерии планирования подготовки спортивного резерва – Плавание: сборник / Н.Ж. Булгакова, А.Н. Сальникова. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

4. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.

5. Сахновский, К.П., Фесенко, С.Л. Подготовка спортивного резерва. Проблемы подготовки резерва – Плавание: сборник / К.П. Сахновский, С.Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Чертов, Н.В. Плавание [Электронный учебник] / Н.В. Чертов // Кафедра спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта ПИ ЮФУ: https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_2.html.

7. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты). Монография / Волгоград: ВГАФК, 2012.

8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко – М.: Советский спорт, 2013.

9. Бердичевская Е.М. Современные проблемы физиологии спорта: учебное пособие / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020.

10. Макаренко Л.П. Плавание: Сб./Сост. Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт. 1988.

11. Килелев А.П. Силовая подготовка высококвалифицированных пловцов на основе рационализации использования метода субмаксимальных отягощений. Автореферат / А.П. Киселев. – М.: Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, 1990.

12. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012.

13. Афанасьев В.З., Булгакова Н.Ж., Макаренко А.П., Морозов С.Н., Попов О.И., Чеботарёв И.В. Плавание: учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.

Булгаковой. – М.: Физкультура и спорта, 2001.

14. Платонов В.М. Плавание. Учебник / Под ред. В.М. Платонова. – Киев, «Олимпийская литература», 2000.

15. Сало, Д., Риуолд, С. Совершенная подготовка для плавания / Д. Сало, С. Риуолд. – М.: Евро-Менеджмент, 2015.

16. Тэлбот Д. Как плыть быстрее / Сокр. перевод с англ. С.М. Войцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

17. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Пер. с англ. Д. Айше; под ред. С. Ленивкина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

18. Маклауд Й. Анатомия плавания / Пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск, «Попури», 2011.

19. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / М.: 2013.

20. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плыть лучше, быстрее и легче. / М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

21. Б. Люсеро. 100 лучших упражнений для плавания. / Пер. с англ. Т. Платоновой. – М.: Эксмо, 2010.

22. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966.

23. Капилевич, Л.В., Давлетьярова, К.В. Физиологические методы контроля в спорте / Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова, Е.В. Кошельская, Ю.П. Бредихина, В.И. Андреев. – Томск: Томский политехнический университет, 2009.

24. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003.

25. Хомутов, А.Е., Кульба, С.Н. Антропология: учебное пособие / А.Е. Хомутов, С.Н. Кульба. – 5-е издание. – Ростов н/Д: «Феникс», 2007.

26. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019.

Перечень образовательных Интернет-ресурсов

Международный Олимпийский Комитет – <https://www.olympic.org/>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <https://www.wada-ama.org/>

Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский Комитет России – <https://olympic.ru/>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <https://www.rusada.ru/>

Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – <https://www.gto.ru/>

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края –
<https://kubansport.krasnodar.ru/>

Всероссийская федерация плавания – «<https://russwimming.ru>».

Приложение к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Перечень вопросов по видам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	Общие положения Правил вида спорта «плавание» и терминология, принятая в виде спорта «плавание»
2.	Режим дня. Оптимальный режим сна и бодрствования
3.	Правила безопасности в бассейне
4.	Техника способов спортивного плавания
5.	К какой категории относится вид спорта «плавание»?
6.	Роль нервной системы в реализации двигательных актов и в выполнении ресурсообеспечивающих функций
7.	Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями
8.	Санкция за отказ от прохождения процедуры допинг-контроля составляет:
9.	Требования к форме занимающегося
10.	Личная и общественная гигиена

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	Общие положения Правил вида спорта «плавание» и терминология, принятая в виде спорта «плавание»
2.	Допинг - это:
3.	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
4.	Виды спортивных травм, характерных для плавания. Профилактика спортивных травм.
5.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
6.	Определение понятия «специальная физическая подготовка»
7.	Виды упражнений на развитие физических качеств
8.	Упражнения, способствующие развитию выносливости
9.	Требования к специальной форме, обуви во время дневной тренировки
10.	Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы)

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)
1.	Общие положения Правил вида спорта «плавание» и терминология, принятая в виде спорта «плавание»
2.	Правила безопасности на водных объектах
3.	Допинг - это:
4.	Обязанности спортсменов на соревнованиях. Обжалования и протесты
5.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
6.	Определение понятия «специальная физическая подготовка»

7.	Виды упражнений на развитие физических качеств
8.	Сколько пропущенных тестов и/или случаев невыполнения требований к предоставлению информации о местонахождении могут повлечь за собой дисквалификацию?
9.	Требования к специальной форме, обуви обучающегося
10.	Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы), профилактика травматизма