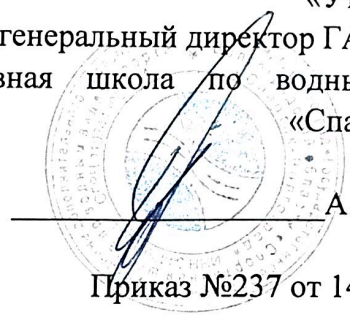


Государственное автономное учреждение дополнительного
образования Волгоградской области
«Спортивная школа по водным видам спорта «Спартак-
Волгоград»

Утверждено
протоколом тренерского совета
отделения по плаванию ГАУ ДО ВО
спорта «Спортивная школа по водным видам спорта
Волгоград»
«Спартак-Волгоград»

№15 от 11.08.2023г.

«Утверждаю»
генеральный директор ГАУ ДО ВО
«Спортивная школа по водным видам
спорта «Спартак-
Волгоград»



А.П. Уваров

Приказ №237 от 14.08.2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004
«об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Срок реализации **Программы:**

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничен;

Разработчики:

Заместитель генерального директора
по методической работе по ИВС
Ильченко Л.Д.

Заместитель генерального директора
по спортивной работе
Морозова А.Д.

г. Волгоград
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3 стр.
1.1.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3 стр.
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4 стр.
1.3.	Этапы спортивной подготовки. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6 стр.
1.4.	Объем дополнительной образовательной программы	10 стр.
1.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11 стр.
1.6.	Годовой план учебно-тренировочных мероприятий.....	12 стр.
1.7.	Календарный план воспитательной работы.....	15 стр.
1.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17 стр.
1.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	18 стр.
1.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20 стр.
2.	Система контроля	23 стр.
2.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	23 стр.
2.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24 стр.
2.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	26 стр.
2.4.	Методические указания по организации тестирования.....	29 стр.
2.5.	Рабочая программа по виду спорта плавание	36 стр.
2.6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы	45 стр.
2.6.1.	Требования к кадровым, материально-техническим и информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки	48 стр.
2.7.	Объем соревновательной деятельности.....	48 стр.
2.8.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	48 стр.
2.9.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	50 стр.
2.10.	Обеспечение спортивной экипировкой.....	50 стр.
2.11.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	51 стр.
2.12.	Перечень информационного обеспечения.....	53 стр.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004, Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 N 634 “Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В Программе описаны задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку объём дополнительной образовательной программы, объём соревновательной деятельности, требования к обеспечению спортивной экипировкой, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объём индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла, средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития пловца и коррективки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Волгоградской области, России;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по плаванию.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная многолетняя подготовка по плаванию является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья спортсменов;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- освоение техники плавания, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд города, области, России;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по плаванию;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных

в спортивной предрасположенности к занятиям плаванием и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Построение многолетней подготовки в плавании содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- объём тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные термины и понятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде — игры

с мячом, прыжки в воду, работу с отягощениями, эстафеты и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде — подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП — *вспомогательная подготовка* [В.Н. Платонов, 2000], *целенаправленная ОФП* [В.Р. Воронцов, 1996].

Специальная техническая подготовка (СТП) — процесс освоения спортсменом основами техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

1.3. Этапы спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки в виде спорта плавание формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов, которые разбиваются на периоды и года:

- Этап начальной подготовки (НП): первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй подготовки);

- Учебно-тренировочный этап (ТЭ): период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);

- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): период начальной специализации (первый год подготовки), период углубленной специализации (второй и третий год подготовки);

- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ): без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по плаванию, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет учреждения может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП на основе

комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания, а также на основании сдачи контрольных нормативов для зачисления (таблица №5). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- овладение основами техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности; развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения пловцами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке (таблицы №6,7).

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап спортивной подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – 3 года. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, выполнения контрольно-переводных нормативов (таблицы №8,9).

Основные задачи подготовки:

- совершенствование техники и тактики плавания;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап совершенствования спортивного мастерства, выполнивших норматив мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, выполнения контрольно-переводных нормативов (таблица №10).

Основные задачи подготовки: неуклонное совершенствование техники и тактики плавания; поддержание на высоком уровне специальных физических качеств; поддержание режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов; достижение результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации.

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

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе
НП	1	7	7	15	30
НП	2		7-8	15	30
ТЭ	1	9	9-10	12	24
ТЭ	2		10-11	12	24
ТЭ	3		12-13	12	24
ТЭ	4		13-14	12	24
ТЭ	5		14-15	12	24
ССМ	3	12	12-16	7	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд Кандидат в мастера спорта), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта плавание
ВСМ	не ограничен	14	14-18	4	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта плавание

Примечание: Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, с учетом непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена пропускная способность спортивного сооружения.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При приеме в отделение по плаванию в учреждение, дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности. Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки пловцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей пловцов. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

1.4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организацией.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий

проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плаванию осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице №2.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	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	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для спортсменов групп ССМ и ВСМ.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) (таблица №10);
- работа по индивидуальным планам;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, согласно объёму соревновательной деятельности (таблица №11);

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Спортсмены, не прошедшие контрольно-переводные тестирования на этапах многолетней подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы в праве пройти контрольно-переводные тестирования через 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. До момента пересдачи контрольно-переводных тестирований спортсмены в праве продолжить прохождение спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки.

1.6. Годовой план учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) рассчитанным на **52 недели**.

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 учреждения.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **48 недель** учебно-тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **4 недели** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией учреждения индивидуально.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица №14).

В каникулярное время учреждения, осуществляющие процесс спортивной подготовки, могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Для групп начальной подготовки продолжительность занятия может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов;
- в группах на этапе высшего спортивного мастерства 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.

Исключение составляют спортсмены-стайеры и спортсмены, специализирующиеся в плавании на открытой воде в связи с повышенными объемами тренировочной нагрузки и необходимостью продолжительности занятий. В этом случае, общегодовой объем тренировочной работы напротив может быть увеличен в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки спортсмена.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой спортсменов в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта плавание или в соответствии с федеральными государственными требованиями;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы. Состав бригады утверждается приказом директора в начале тренировочного периода (годового цикла) а основании следующих документов:

- личного заявления тренера-преподавателя;

- протокола заседания тренерского совета;

Бригада формируется из двух и более тренеров-преподавателей. Возглавляет бригаду тренер-преподаватель, имеющий опыт работы и положительные результаты в подготовке спортсменов высокого уровня.

Бригадный метод может реализовываться как на всех уровнях (этапах) подготовки спортсменов, так и на одном уровне (этапе, году обучения) соответственно.

В случае если, бригада тренеров работает на всех уровнях:

- на этапе начальной подготовки тренер-преподаватель бригады занимается отбором и начальной стадией подготовки спортсменов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) следующий тренер-преподаватель бригады продолжает обучение и совершенствует техническую и тактическую подготовку спортсменов, обучает умению анализировать тренировочный процесс, выступления на соревнованиях, планомерно повышает уровень общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, как правило, работает тренер-преподаватель, имеющий опыт подготовки спортсменов высокого класса, который является бригадиром бригады тренеров-преподавателей.

Если бригада тренеров-преподавателей работает на одном уровне (этапе, году обучения) это предполагает, что:

- кроме основного тренера-преподавателя, который в течение всей тренировки находится с закрепленной за ним группой спортсменов, привлекается дополнительный/второй тренер-преподаватель (тренер из состава бригады). Конкретный размер коэффициента трудового участия каждого тренера-преподавателя (специалиста) и распределение тренерской нагрузки между тренерами-преподавателями бригады устанавливается в локальном нормативном акте учреждения (приказе) о создании бригады;
- привлечение второго тренера-преподавателя обеспечивает качественное освоение техники выполнения упражнений СФП и направлено на снижение травматизма на всех этапах спортивной подготовки;

В случае если основной тренер-преподаватель отсутствует, спортсмены на этот период могут быть закреплены за тренером-преподавателем из бригады, который по расписанию занимается в это же время со своей группой. При этом изменения в тарификацию не вносятся, приказ о закреплении не издается.

В случае отсутствия дополнительного/второго тренера-преподавателя допускается проведение учебно-тренировочного процесса основным тренером-преподавателем.

1.7. Календарный план воспитательной работы

Мероприятия по воспитательной работе направлены на расширение общего кругозора юных спортсменов, профилактику негативного поведения, травматизма. Развитие навыков в рамках профессиональной деятельности, воспитания патриотизма, уважения, чувства ответственности и самодисциплины. Воспитательная работа в учреждении проводится для спортсменов всех этапов спортивной подготовки.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №3

Таблица №3

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи/спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Проведение инструктажей по технике безопасности	<p>В рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний по правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря; - формирование знаний по безопасному использованию электроприборов и пожаробезопасности; - профилактика негативного поведения дома и в общественных местах; - формирование самодисциплины при выезде на спортивные мероприятия; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Проведение бесед, встреч	<p>Теоретическая подготовка, включающая в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях; 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на 	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие лидерских качеств;	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах всех уровней спортивной подготовки.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- освоение спортсменами общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- овладение спортсменами конкретными знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №4.

Таблица №4

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Очные семинары на темы: - Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил; - Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. Основы методики антидопинговой профилактики; - Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Очные семинары на темы: - Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов; - Применение лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование; - Организации, реализующие антидопинговую политику, их функции;	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Очные семинары на темы: - Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления; - Принципы «Фейр Плей»	В течение года

1.9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, овладение основными техническими элементами и приемами. Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и проводить соревнования внутри учреждения. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Примерный учебный план

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Организация соревнований | - 4 ч. |
| 2. Проведение соревнований | - 4 ч. |
| 3. Правила соревнований | - 4 ч. |
| 4. Методика и техника судейства | - 6 ч. |
| 5. Стажирование | - 8 ч. |
| Итого: | -36 ч. |

Примерная программа: Теория.

I. Организация соревнований.

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация для зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация. Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине.

IV. Практика Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы стартера и его помощника, секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров. Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

10. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

V. Стажирование

11. Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

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

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

Педагогические средства:

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

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

Психологические средства:

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

К их числу относятся:

- беседы;
- методы моделирования соревновательной ситуации;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

К физиотерапевтическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться большее внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина, продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

Планы применения восстановительных средств:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное

время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

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

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

Спортсмен представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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.

Организация, реализующая 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.

2.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной

классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - *этапный, текущий и оперативный*. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

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

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

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

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Этапный контроль необходим для всех спортсменов. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Дети, прошедшие подготовку в группах начальной подготовки 1-го и 2-го года в возрасте 9 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на тренировочный этап подготовки.

При превышении количественного состава спортсменов, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить спортивную подготовку на следующем этапе подготовки, среди спортсменов проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности является результат в плавании на соревнованиях в течение спортивного сезона.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Быстрота.

Понятие **быстрота** спортсмена обозначает комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Сила.

Сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Выносливость — это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость — это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координация.

Координация - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бег на 30м, 1000м, 2000м (оценка скоростно-силовых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовых качеств);
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3х10 м. (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);

- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- прыжок в высоту с места;
- скольжение в воде лежа на груди;
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

Наклон вперед, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Спортсмен бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Челночный бег/бег 30м, 1000м, 2000м

Оборудование: Рулетка, мел, секундомер.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 40 метров для челночного бега/бега на 30м и на беговой дорожке легкоатлетического стадиона для бега на 1000м и 2000м.

Челночный бег.

Спортсмен по стартовому сигналу начинает бег до 10-ти метровой отметки, достигнув которую он должен коснуться любой частью тела. Сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Выкрут прямых рук вперед – назад.

Оборудование: веревка или гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках веревку или гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Техническая (плавательная) подготовленность:

Обтекаемость (длина скольжения)

Оборудование: сантиметровая лента (рулетка), секундомер.

Испытуемый по команде отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается одна попытка, результат измеряется в метрах.

Техника плавания оценивается визуально на заданной дистанции.

Выполнение разрядных нормативов оценивается с использованием секундомера в соответствии с действующими нормативами ЕВСК.

2.4. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

Таблица №5

Контрольные упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Диапазон баллов
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка					
Бег на 30 м (с) Выполнение норматива – 1 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 6,9 секунд	Не более 7,1 секунды	Не более 6,5 секунд	Не более 6,8 секунды	0-1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	7	4	10	5	0-2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	+1	+3	+4	+5	0-2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	110	105	120	110	0-1
Специальная физическая подготовка					
Плавание (вольный стиль) 50 м Выполнение норматива – 3 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	0-3
Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 10,1 секунды	Не более 10,6 секунд	Не более 9,8 секунды	Не более 10,3 секунд	0-1
Бросок мяча вперед (м) Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	3,5	3	4	3,5	0-1
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз) Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	1	1	3	3	0-2
1.Общая и специальная физическая подготовка: -сумма набранных баллов для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения от 6 до 13 норматив выполнен. - сумма набранных баллов для зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения от 8 до 13 норматив выполнен.	Сумма баллов				

*По решению педагогического совета, допускается соотношение количества спортсменов для перевода в группу НП 2 года без разряда 60%

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) (мальчики)

Таблица №6

Контрольные упражнения	Годы подготовки					Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Общая физическая подготовка						
Бег 1000 м (мин, с) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 5 минут 50 секунд	Не более 5 минут 50 секунд	Не более 5 минут 30 секунд	Не более 5 минут 30 секунд	Не более 5 минут 10 секунд	0-1
Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	13	14	15	16	17	0-2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	+4	+4	+5	+5	+6	0-2
Челночный бег 3x10 м Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 9,3 секунд	Не более 9,3 секунд	Не более 9,1 секунд	Не более 9,1 секунд	Не более 8,8 секунд	0-1
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	140	140	145	145	155	0-1
Специальная физическая подготовка и техническое мастерство						
Длина скольжения (м) Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	7	8	9	10	11	0-2
Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	4	4	4,5	5,0	5,3	0-2
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	3	3	5	5	7	0-2
Проплывание дистанции 100 м. комплексное плавание	(3юн-2юн)	-	-	-	-	0-3
Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди	(3юн-2юн)	-	-	-	-	0-3
Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание	-	(2юн-1юн)	(1юн-IIIр)	(IIIр-IIр)	(IIр-Iр)	0-3
Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди	-	(2юн-1юн)	(1юн-IIIр)	(IIIр-IIр)	(IIр-Iр)	0-3
Выполнение нормативов ЕВСК						
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн.	IIIр.	IIр.	Iр.	КМС	3
1.Общая физическая подготовка: Сумма баллов: от 5 до 7 контрольный норматив выполнен. 2.Специальная физическая подготовка и техническое мастерство: Сумма баллов от 10 до 15 - контрольный норматив выполнен. Общая сумма баллов: от 15 до 22 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве -контрольный норматив не выполнен.						Сумма баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) (девочки)

Таблица №7

Контрольные упражнения	Годы подготовки					Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Общая физическая подготовка						
Бег 1000 м (мин, с) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 6 мин 20 секунд	Не более 6 мин 20 секунд	Не более 6 минут	Не более 6 минут	Не более 5 минут 45 секунд	0-1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	7	8	9	10	11	0-2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	+5	+5	+6	+6	+7	0-2
Челночный бег 3x10 м Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 9,5 секунд	Не более 9,5 секунд	Не более 9,3 секунд	Не более 9,3 секунд	Не более 9 секунд	0-1
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	130	130	135	135	145	0-1
Специальная физическая подготовка и техническое мастерство						
Длина скольжения (м) Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	8	9	10	11	12	0-2
Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	3,5	3,5	4	4,5	4,8	0-2
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	3	3	5	5	7	0-2
Проплывание дистанции 100 м. комплексное плавание	(3юн-2юн)	-	-	-	-	0-3
Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди	(3юн-2юн)	-	-	-	-	0-3
Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание	-	(2юн-1юн)	(1юн-IIIр)	(IIIр-IIр)	(IIр-Iр)	0-3
Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди	-	(2юн-1юн)	(1юн-IIIр)	(IIIр-IIр)	(IIр-Iр)	0-3
Выполнение нормативов ЕВСК						
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн.	IIIр.	IIр.	Iр.	КМС	3
1.Общая физическая подготовка: Сумма баллов: от 5 до 7 контрольный норматив выполнен. 2.Специальная физическая подготовка и техническое мастерство: Сумма баллов от 10 до 15 - контрольный норматив выполнен. Общая сумма баллов: от 15 до 22 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве -контрольный норматив не выполнен.						Сумма баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (юноши/мужчины)

Таблица 8

Контрольные упражнения	Годы подготовки			Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	
Общая физическая подготовка				
Бег 2000 м (мин, с) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 9 мин 20 секунд	Не более 9 мин 15 секунд	Не более 9 минут 10 секунд	0-1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	8	9	10	0-2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	+9	+10	+11	0-2
Челночный бег 3x10 м Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 8 секунд	Не более 7,9 секунд	Не более 7,6 секунд	0-1
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	190	195	200	0-1
Специальная физическая подготовка и техническое мастерство				
Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	5,3	5,5	5,7	0-2
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	5	8	10	0-2
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	45	47	50	0-1
Длина скольжения (сек) Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	6,7	6,6	6,5	0-2
Рост спортивных результатов на протяжении спортивного сезона	КМС	КМС	КМС-МС	3
1.Общая физическая подготовка: Сумма баллов: от 5 до 8 контрольный норматив выполнен. 2.Специальная физическая подготовка и техническое мастерство: Сумма баллов от 7 до 10 - контрольный норматив выполнен. Общая сумма баллов: от 12 до 17 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве -контрольный норматив не выполнен.				Сумма баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (девушки/женщины)

Таблица 9

Контрольные упражнения	Годы подготовки			Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	
Общая физическая подготовка				
Бег 2000 м (мин, с) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 10 мин 40 секунд	Не более 9 мин 35 секунд	Не более 9 минут 30 секунд	0-1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	15	16	17	0-2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	+13	+14	+15	0-2
Челночный бег 3x10 м Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 9 секунд	Не более 8,9 секунд	Не более 8,6 секунд	0-1
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	165	170	175	0-1
Специальная физическая подготовка и техническое мастерство				
Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	4,5	4,7	4,9	0-2
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	5	8	10	0-2
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	35	37	40	0-1
Длина скольжения (сек) Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	7	6,9	6,8	0-2
Рост спортивных результатов на протяжении спортивного сезона (разряд на избранной дистанции не ниже)	КМС	КМС	КМС-МС	3
1.Общая физическая подготовка: Сумма баллов: от 5 до 8 контрольный норматив выполнен. 2.Специальная физическая подготовка и техническое мастерство: Сумма баллов от 7 до 10 - контрольный норматив выполнен. Общая сумма баллов: от 12 до 17 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве -контрольный норматив не выполнен.				Сумма баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ВСМ)

Таблица 10

Контрольные упражнения	Норматив		Диапазон баллов
	Юноши/мужчины	Девушки/женщины	
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м (мин, с) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	4,7	5,0	0-1
Бег 2000 м (мин, с) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	Не более 8,10 секунд	Не более 10 секунд	0-2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 36	Не менее 20	0-1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	+11	+15	0-2
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	Не менее 215	Не менее 180	0-2
Специальная физическая подготовка и техническое мастерство			
Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	Не менее 7,5	Не менее 5,3	0-2
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	Не менее 50	Не менее 40	0-1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	Не менее 12	Не менее 7	0-2
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	5	5	0-2
Рост спортивных результатов на протяжении спортивного сезона (разряд на избранной дистанции не ниже)	МС	МС	3
1.Общая физическая подготовка: Сумма баллов: от 5 до 8 контрольный норматив выполнен. 2.Специальная физическая подготовка и техническое мастерство: Сумма баллов от 7 до 10 - контрольный норматив выполнен. Общая сумма баллов: от 12 до 18 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве - контрольный норматив не выполнен.			Сумма баллов

2.5. Рабочая программа по виду спорта плавание.

Программный материал для спортсменов этапа начальной подготовки 1, 2 годов. Для детей 7-8 лет.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием;
- воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Примерный тематический план начальной подготовки

Тренер: Ф.И.О.

Группа: НП-2 года

Возраст занимающихся: 7-8 лет.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Место проведения: спортивный зал, плавательный бассейн.

Тема занятия: "Совершенствование техники плавания способом брасс и поворотов при плавании брассом".

Цель тренировочного занятия: отработка техники плавания и выполнение поворотов при плавании брассом.

Задачи:

- совершенствование движений при плавании брассом;
- формирование правильной техники движений при выполнении поворотов способом брасс;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитание трудолюбия, стремления к достижению цели, настойчивости.

Инвентарь: ноутбук, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, плавательные доски, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

I часть занятия (на суше)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
	1) Вводная часть: а) построение; б) объяснение задач тренировки.	2 мин	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие, переключка.	Словесный

<p>Подготовительная 5 минут</p>	<p>2) Ходьба: а) с изменением темпа и длины шага, б) на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, в) с высоким подниманием бедра, г) с различным положением рук и одновременными вращениями в кистевых, локтевых и плечевых суставах без подъёма рук, е) с круговыми движениями рук в плечевых суставах вперёд и назад попеременно и одновременно.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Обратить внимание на осанку Бедро поднимается на 90° Руки прямые, кисть развёрнута наружу</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p>
<p>Основная 26 мин</p>	<p>1) Бег: а) слабой и средней интенсивности (без задания); б) спиной вперёд; в) приставными шагами правым и левым боком; г) скрестными шагами правым и левым боком; д) с подскоками; е) семенящий бег.</p> <p>2) Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками.</p> <p>3) Упражнения с набивными мячами в парах: И.П. стоя: а) бросок мяча от груди двумя руками; б) бросок мяча двумя руками из-за головы; И.П. сидя ноги врозь: а) бросок мяча от груди двумя руками; б) бросок мяча двумя руками из-за головы; И.П. стоя: а) бросок правой от плеча; б) бросок левой от плеча;</p> <p>4) Упражнения с гимнастической скамейкой: а) подтягивание вдоль скамейки в положении лёжа; б) прыжки через скамейку правым и левым боком; в) сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке в парах;</p>	<p>5 мин</p> <p>6 мин</p> <p>8 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Соблюдать интервал, правильное положение стоп и туловища, шаги с носка</p> <p>Правильно выполнять упражнения, сохраняя амплитуду движений Правильное И.П., бросок за счёт рук, правильное положение рук при приёме мяча</p> <p>Локти смотрят в стороны. Выполнять без доскока. Руки скрещены на груди, без пауз.</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p> <p>Словесный, наглядный, практический</p> <p>Словесный, наглядный, практический</p> <p>Словесный, наглядный, практический</p>

	d) отжимание от скамейки; е) наскок на скамейку двумя.			
Заключительная 4 мин	1) Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание: а) спокойная ходьба, б) восстановление дыхания, с) сидя на пятках, потянуться вперёд; д) свободные махи ногами; е) растягивание с опорой на стенку в наклоне.	4 мин	Выполнять свободно, расслабленно, на большой амплитуде	Словесный, наглядный, практический
Теоретическая 10 мин	Просмотр учебного фильма по технике плавания брассом	10 мин	Обратить внимание на характер движения ног, согласование движений	Наглядный

II часть занятия (в воде)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная 7 мин	1) Проход в раздевалки и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки. 2) Разминка в воде: а) проплывание кролем на груди; б) комплексное плавание	100 м 2x100 м	Вдох на 3 гребок, повороты "сальто", высокий локоть Отдых между отрезками 1 мин., интенсивность средняя	Словесный Равномерный Повторный
Основная 28 мин	1) Упражнения для совершенствования техники способа брасс: а) плавание с помощью ног способом брасс с колобашкой между колен; б) плавание с помощью рук брассом; с) плавание руки брасс- ноги дельфин; д) брасс с полной координацией с акцентированной фазой скольжения. 2) Равномерное проплывание брассом на технику	100 м 100 м 100 м 100 м 200 м 2 серии	Лицо не опускать в воду Гребок короткий Следить за правильным согласованием Потянуться вперёд во время скольжения, не разводите колени Средняя интенсивность, контроль пульса Отдых между	Равномерно-дистанционный Анализ выполнения упражнений Самоконтроль, (пульсометрия). Интервальный,

	3) Плавание брассом отрезков 25 м с наращиванием скорости к финишу	4x25 м	сериями 1 мин., между отрезками - 30 сек.	пульсометрия.
	4) Плавание брассом на минимальное количество гребков	100 м	Акцент на длинное скольжение	Равномерный
	5) Повторное проплывание отрезков 25 м	4x25 м	Контролировать пульс за 10 сек. между отрезками	Повторный
	6) Проплывание любым способом брассом максимально быстро	100 м		Визуальный контроль
	7) "Подводный цикл" при повороте спокойно	5-6 раз	Гребок до бедра, голова опущена	Словесный, наглядный, практический
	8) "Подводный цикл" при повороте брассом	5-6 раз	Касание двумя руками, выполнять один длинный гребок под водой	
	8) Выполнение поворота в целостном виде			
	Заключительная 5 мин	1) Компенсаторное плавание	200 м	Выполнить любым способом в медленном темпе
	2) Выход из воды, построение, подведение итогов		Обсудить занятие, отметить лучших, обратить внимание на сложные моменты	Анализ

По окончании этапа начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирований в группы учебно-тренировочных этапов, а дети, которые прошли этап начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта могут считаться выпускниками.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Для юниоров и подростков 9-18 лет основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
- развитие скоростно-силовых возможностей;
- воспитание общей выносливости;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умение ведения тактической борьбы на основной дистанции;
- развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки;
- расширение соревновательной практики.

Примерный тематический план учебно-тренировочного этапа подготовки

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ТЭ-3 года

Возраст занимающихся: 11-13 лет.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн.

Тема занятия: "Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй».

Цель тренировочного занятия: Закреплять навыки и умения воспитанников в плавании способом «баттерфляй».

Задачи:

- Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»;
- Повторить технику поворота в «баттерфляй», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения;
- Развить координационные и силовые способности;
- Воспитывать настойчивость, волю и трудолюбие.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
1.	Подготовительная часть	16 мин		
	Построение, приветствие. Проверка присутствующих по журналу.	2 мин	Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку.	Словесный, наблюдение, опрос.
	Краткий инструктаж по технике безопасности. Краткое сообщение задачи урока. Вход в воду.	4 мин	Организованный выход пловцов из душевых в бассейн. Надеть ласты. Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра. Выдохи под воду. Глубокий вдох, приседание под воду с головой, продолжительный выдох.	Словесный, наблюдение.
	Плавание кролем на груди 800м	10 мин		Равномерный
2.	Основная часть	69 мин		
	1. Плавание ноги «дельфин» руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2-4 удара ногами (в ластах) — 4раза по 100 м. R=2мин	8 мин	Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску.	Интервальный

	2. Плавание ногами «дельфин», руки «басс» (в ластах) 4 раза по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	8 мин	Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз.	Интервальный
	3. Плавание на руках дельфином с дыханием, колобашкой между ног 4 раза по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	8 мин	Вдох через 2 гребка. Голову убираем в воду раньше, чем входят руки.	Интервальный
	4. Плавание брассом 200 м	3.30 мин	Плываем на скольжение, сильный толчок ногами	Равномерный
	5. Упражнение на дыхание — 10 раз.	30 сек	Выдохи под воду. Глубокий вдох, приседание под воду с головой, продолжительный выдох.	Равномерный
	6. Плавание упражнением для баттерфляя: 12 раз по 50 м R=1.15 - левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в координации 2 гребка - гребок правой - гребок левой. Руки внизу. - руки на плечи, в координации баттерфляй; - пронос вперед- назад; - гребок двумя руками с колобашкой между ног; Повторяем поворот.	15 мин	Без дыхания 1 гребок, движение тазом вперед, амплитуда больше, руки назад-вдох. Окончание гребка у бедра, во время пролета над водой - руки зафиксированы в положении «стрелочка», успеть взять вдох.	Интервальный
	7. Упражнение на дыхание — 10 раз	1 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.	Равномерный
	8. Плавание способом «дельфин» на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах) — 8 раз по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	16 мин	Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять «гребок» до бедер. При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна рука сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.	Интервальный

	9.Плавание кролем на спине 600м	9 мин	Следим за положением головы	Равномерный
3.	Заключительная часть	5 мин		
	Упражнение на дыхание — 10 раз. Подведение итогов Домашнее задание: Имитация техники плавания баттерфляем перед зеркалом 30 раз		Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох. Группа строится. Тренер подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося.	Анализ

Примерный тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ССМ-1 года

Возраст занимающихся: 14-16 лет.

Продолжительность занятия: 150 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн.

Тема занятия: "Улучшение техники основного стиля плавания".

Цель тренировочного занятия: Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

Задачи:

- Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
- Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
- Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
1	Подготовительная часть	5 мин		
	Вход, проверка присутствующих по журналу		Постановка цели и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос.
2	Основная часть	140 мин		
	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий	Равномерный
	Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин	Хорошо размять и растянуть голеностоп	Равномерный
	Работа на ногах основным стилем- 10 раз по 50м R=1 мин	10 мин	5x50 ускорение на первых 25 метрах 5x50 ускорение на последних 25 метрах	Переменный

	Упражнения основным стилем - 16 раз по 50 м	20 мин	Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений	Равномерный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание вольным стилем в полной координации в лопатках в режиме - 3 раза по 400 м R= 5.30 мин	17 мин	Используем повторный метод тренировки. Нарбатываем общую выносливость, контроль за правильностью резкого гребка и хорошего скольжения после него.	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров - 8 раз по 100 м R= 2.00 мин	16 мин	Контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.00 мин	4 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 20-30 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.15 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.30 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 - 400 м	8 мин	Выдержка дыхания	Равномерный
	Откупаться 50 м любым способом	2 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание основным стилем со старта - 2 раза по 25 м	3 мин	Развить максимальную скорость со старта	Повторный
	Откупаться 50 м любым способом	2 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
3.	Заключительная часть	5 мин		

	Выход из воды. Подведение итогов тренировки.	5 мин	Анализ тренировки	
--	--	-------	-------------------	--

Примерный тематический план этапа высшего спортивного мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ВСМ

Возраст занимающихся: 15-18 лет.

Продолжительность занятия: 150 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн.

Тема занятия: "Повышение выносливости".

Цель тренировочного занятия: Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение выносливости.

Задачи:

- Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
- Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
- Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, резина, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
1	Подготовительная часть	5 мин		
	Вход, проверка присутствующих по журналу		Постановка цели и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос.
2	Основная часть	140 мин		
	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий	Равномерный
	Упражнение комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин	Хорошо размять и растянуть голеностоп	Равномерный
	Работа на ногах основным стилем- 10 раз по 50м R=1 мин	10 мин	5x50 ускорение на первых 25 метрах 5x50 ускорение на последних 25 метрах	Переменный
	Упражнения основным стилем - 20 раз по 50 м	24 мин	Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений	Равномерный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание основным способом в полной	17 мин	Используем повторный метод тренировки. Нарбатываем общую выносливость, контроль за правильностью резкого гребка и хорошего скольжения после него.	Интервальный

	координации в режиме - 3 раза по 400 м R= 5.30 мин			
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров - 6 раз по 100 м R= 2.00 мин	14 мин	Контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.00 мин	4 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 20-30 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 8 раз по 25 м R= 1.15 мин	10 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 - 400 м	8 мин	Выдержка дыхания	Равномерный
	Откупаться 50 м любым способом	2 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание основным стилем со старта - 2 раза по 25 м	5 мин	Развить максимальную скорость со старта	Повторный
	Откупаться 50 м любым способом	2 мин	Восстанавливаем дыхание, снижаем пульс	Равномерный
3.	Заключительная часть	5 мин		
	Выход из воды. Подведение итогов тренировки.	5 мин	Анализ тренировки	

2.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы

Условиями реализации Программы на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Условиями реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- укрепление здоровья спортсменов.

Условиями реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результата уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

2.6.1 Требования к кадровым, материально-техническим и информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №12 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №13 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организацию систематического медицинского контроля.

В соответствии с положениями Федерального закона от 5 апреля 2013 г. N 44-ФЗ "О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд" или Федерального закона от 18 июля 2011 г. N 223-ФЗ "О закупках товаров, работ, услуг отдельными видами юридических лиц", реализация дополнительной образовательной программы производится с помощью сетевой формы взаимодействия, которая обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, взаимодействующих на основании договора.

Требования к информационно-методическим условиям реализации дополнительной образовательной программы:

- изучение и практическое применение научно-методических пособий по виду спорта плавание;
- изучение и анализ методов и средств по реализации программ спортивной подготовки в ведущих спортивных школах региона и страны по виду спорта плавание;
- изучение и анализ видео-уроков, лекций, научно-практических конференций и информации касающейся реализации спортивной подготовки на медиа-ресурсах по виду спорта плавание.

2.7. Объём соревновательной деятельности

Объём соревновательной деятельности по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице №11

Таблица №11

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	спортивного мастерства
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №12

Таблица №12

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	Этап высшего 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	11 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26 - 29	30 - 34	40 - 45	42 - 50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	10 - 12	12 - 14	14 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22	18 - 22	18 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	3 - 6	3 - 9	3 - 12	3 - 13	3 - 14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

тестирование и контроль (%)						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

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

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки приведен в таблице №13

Таблица №13

№ 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

2.10 Обеспечение спортивной экипировкой

Перечень спортивной экипировки, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлен в таблице №14

Таблица №14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)

1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник(женский)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

2.11 Учебно-тренировочные мероприятия

Перечень учебно-тренировочных мероприятий, используемый при реализации дополнительной образовательной программы представлен в таблице №15.

Таблица №15

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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
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		

2.12 Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России N 1004 от 16.11.2022г.)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. No 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. No 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022г. №634 (с изменениями от 30 мая 2023г)
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2009г.
7. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.
8. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986г.
9. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.
10. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.
11. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.
12. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. -М.: Советский спорт, 2005г.
13. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005г.
14. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005г.
15. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
16. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
17. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.

Интернет ресурсы: www.russwimming.ru, www.minsport.gov.ru, www.rusada.ru.