

Администрация Жердевского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Жердевская детско-юношеская спортивная школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «18» 04 2023 г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ  
А.Н. Зеленихин  
04 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Плавание»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет  
Срок реализации программы: 7 лет

г. Жердевка, 2023

## Оглавление

№ п/ п	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	4
1.1.	Цель и задачи программы	5-6
2.	Характеристика программы	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения	8
2.4	Годовой учебно – тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	План инструкторской и судейской практики	19
2.8	План медицинских мероприятий	21
3.	Система контроля	23
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3	Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на этапе начальной подготовки	25
3.4	Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе	27
4.	Рабочая программа	28
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	28
4.2	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	35
4.3	Учебно-тематический план	53
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки	57
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
6.1	Материально-технические условия	58
6.2	Кадровые условия	59
6.3	Информационно-методические условия	60
	Приложения	63

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плавания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (0070001611Я), утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1004 (далее – ФССП).

Программа разработана МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утверждённой приказом Минспорта России 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта плавание. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования, содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов

социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта плавание и этапа спортивной подготовки, с учётом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося;
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта плавание.
- 2) возможен перевод обучающегося из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объём Программы.

Объём Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	16
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	832

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

**Учебно-тренировочные занятия.**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;



- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Специальные учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБОУ ДО Жердевская ДЮСШ формирует количественный состав обучающихся для участия в специальных учебно-тренировочных мероприятиях продолжительностью до 21 суток не более одного раза в год.

### **Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов по плаванию, в целях выявления лучшей команды, участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 по плаванию;
- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов)

об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Контрольные	1	3	4	4	4	6	6
Отборочные	-	-	2	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	4	4

### 2.3. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по плаванию и иным мероприятиям, распределяет

учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки обучающихся составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) Начало учебно-тренировочного процесса 01 сентября, окончание 31 августа.
- 2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
  - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и

нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся

внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы, который представлен в Таблице 5.

Таблица 5

### Календарный план воспитательной работы

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

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о

последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.



8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции и запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 6.

Таблица 6

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	«Ценности спорта. Честная	1 раз в год	-

подготовки	игра», теоретическое занятие		
	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»), теоретическое занятие	1 раз в квартал	-
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание	1 раз в год	-
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для тренеров	1 раз в год	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие	1 раз в год	
	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»), теоретическое занятие	1 раз в квартал	
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание	1 раз в год	-
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год	-

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство соревнований самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

Таблица 7

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил плавания, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	----------------------	----------------	--

## **2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям	-
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям	-

специализации)	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной

программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже Уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**3.2** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её

проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершении учебно-тренировочного процесса.

Перенос сроков проведения итоговой аттестации допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

По итогам аттестации выпускнику вручается свидетельство об окончании спортивной школы.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности плавания и включают нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10.



Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки 1 года обучения		Этап начальной подготовки 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	секунда	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	сантиметр	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметр	не менее		не менее	
			110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Челночный бег 3x10 м	секунда	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метр	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество попаданий	не менее		не менее	
			1		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, сек.	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	сантиметр	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	секунда	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметр	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метр	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	не менее
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	метр	не менее	
			7,0	8,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Условие для перевода на следующий этап: - необходимо выполнить нормативы соответствующего году обучения и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

#### **4.Рабочая программа по плаванию.**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапное усложнение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизация бытового режима спортсменов, применение оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- моделирование содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесения корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

##### **4.1.1. Первый год обучения.**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать

выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

##### **1. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном

виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

### **3. Техническая подготовка.**

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для групп начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр и развлечений на воде.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперёд, увеличивая длину скольжения. Одним из средств освоения с водой служат также прыжки в воду (глубина воды достигает до уровня пояса или груди занимающихся). Прыжки воспитывают у занимающихся смелость и уверенность, вносят оживление в занятия плаванием. Во втором полугодии тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объёма нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объёма плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и брассом и совершенствования в ней.

#### **4.Участие в соревнованиях.**

В течении первого года обучения соревнования проводятся в малом бассейне. Через три месяца после начала обучения проводятся соревнования «Умею плавать кролем на груди». Учащиеся должны технически правильно проплыть дистанцию метров без остановок на дне бассейна. Через шесть месяцев после начала обучения проводятся соревнования «Умею плавать кролем на спине». Учащиеся должны технически правильно проплыть дистанцию 20 метров способом плавания кроль на спине без остановок на дне бассейна.

#### **4.1.2. Этап начальной подготовки. Второй год обучения.**

##### ***1.Общая физическая подготовка.***

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах. Физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие выносливости (бег на средние и длинные

дистанции, лыжная подготовка), силы (подтягивания, приседания, различные виды отжиманий, упражнения с резиновыми амортизаторами и др.), гибкости (махи, выкруты, упражнения на растягивание и др.), скорости (бег на короткие дистанции, выполнение силовых упражнений на скорость).

## ***2. Специальная физическая подготовка.***

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

## ***3. Техническая подготовка.***

Учебно-тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.).

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем

порядке:

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

2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3. Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4. Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Занятия в бассейне в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств

подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, начиная со 2-го полугодия 2-го года обучения, начинают всё шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. Типичные тренировочные серии для групп начальной подготовки 2-го года обучения: 2-3 x 200м, 4-6 x 100м, 6-8 x 50м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25м.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах. Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.



Нагрузки 1-ой зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже порога анаэробного обмена. Работа в этой зоне может выполняться длительное время, так как её интенсивность невелика.

Нагрузки 2-ой зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше.

Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин.

Нагрузки 3-ей зоны требуют максимального напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. Продолжительность работы от 4 до 15 мин.

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин. главным образом выполняются за счёт анаэробного гликолиза, причём до 1 мин. ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – ёмкость (общее количество накопленного лактата). Такие нагрузки относятся к 4-ей зоне выносливости.

Упражнения 5-ой зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 м.) и скоростной выносливости. Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается. Для развития скоростной выносливости используются отрезки от 10 до 25 метров с количеством повторений от 2 до 10.

Основные тренировочные средства для развития выносливости пловцов групп начальной подготовки второго годов обучения приведены в таблице 13.

В таблицах используются следующие сокращения и условные обозначения:

- инт. – интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;
- К – упражнение выполняется с полной координацией движений;
- Н – упражнение выполняется с помощью движений ногами;
- Р – упражнение выполняется с помощью движений руками;
- н/сп – плавание на спине; - в/ст – вольный стиль;

- батт – плавание баттерфляем; - к/пл – комплексное плавание

Таблица 13.

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов группы начальной подготовки второго года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие		
1-ая зона (155-170 уд./мин)	2-3 x 100м инт.60 с 1-2 x 150м инт.90 с	200м К,Р,Н	400м н/сп
2-ая зона (170-185 уд./мин)	15-16 x 25м инт.20 с 2-3 x (4 x 50м) инт.20 с, отд.2мин	7-8 x 50м инт.30 с 3-4 x 100м к/пл	3-4 x 50м Р, Н 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин)	3-4 x 100м (25Р+75Н), инт.1м 2-4 x (4 x 25м), К, Н инт.20с, отд. 2 м	10 x 25м инт.30с 2 x 100 (50 бат+50)	3-4 x 75м инт. 50с 4-6 x 50м инт. 40с
4-ая зона (Свыше 200 уд./мин)	5-6 x 25м К, Н инт.1 мин 2 x (4 x 25м) инт. 30 с, отд.4мин	2 x 50м, инт. 2 мин	100м
5-ая зона	9-10 x 10м К, Р, Н инт. 40 с	5-6 x 25м инт. 2 мин	7-8 x 15м инт. 1мин

#### 4.Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

##### 4.2.1. Первого год обучения.

##### 1.Общая физическая подготовка.

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением

средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах.

Физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие выносливости (бег на средние и длинные дистанции, лыжная подготовка), силы (подтягивания, приседания, различные виды отжиманий, упражнения с резиновыми амортизаторами и др.), гибкости (махи, выкруты, упражнения на растягивание и др.), скорости (бег на короткие дистанции, выполнение силовых упражнений на скорость).

## ***2. Специальная физическая подготовка.***

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

## ***3. Техническая подготовка.***

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания

по элементам должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 метров и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для

дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7, гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200м, 6x8 x 100м, 8-10 x 50м, чередуя способы и темп; 4-8 x 25м. Основные тренировочные средства для развития выносливости пловцов учебно-тренировочной группы первого года обучения приведены в таблице 14. В таблицах используются следующие сокращения и условные

обозначения:

- инт. – интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;
- К – упражнение выполняется с полной координацией движений;
- Н – упражнение выполняется с помощью движений ногами;
- Р – упражнение выполняется с помощью движений руками;
- н/сп – плавание на спине; - в/ст – вольный стиль;
- батт – плавание баттерфляем; - к/пл – комплексное плавание.

Таблица 14. Тренировочные средства для развития выносливости пловцов учебно-тренировочной группы первого года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие		
1-ая зона (155-170 уд./мин)	3-4 x 100м инт. 60 с 2-3 x 150м инт. 90 с	1-2 x 200м К,Р,Н	400-450м н/сп, в/ст
2-ая зона (170-185 уд./мин)	18-20 x 25м инт.20с 3-4- х (4 x 50м) инт.20с, отд.2мин	9-10 x 50м инт.30с 4-5 x 50м Р, Н	4-5 x 100м к/пл 1-2 x 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин)	4-5 x 100м (25Р+75Н), инт.1 мин 4-5 x (4 x 25м), К,Н инт.20с, отд.2мин	12-14 x 25м инт. 30 с 3-4 x 100 (50 бат+75)	5-6 x 75м инт. 50 с 6-8 x 50м инт.40с
4-ая зона (Свыше 200 уд./мин)	6-7 x 25м К,Н инт.1 мин 3-4 x (4 x 25м) инт. 30 с, отд.4мин	3-4 x 50м, инт. 2 мин	100м
5-ая зона	10-12 x 10м К, Р, Н инт. 40 с	6-7 x 25м инт.2 мин	8-9 x 15м инт.1мин

#### **4. Участие в соревнованиях.**

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

#### **4.2.2. Учебно-тренировочный этап. Второй год обучения**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 30 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах).

## ***2. Специальная физическая подготовка.***

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных,

коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п.); гибкости (в зависимости от стиля плавания: для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба); скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо

создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности.

Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 4x100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 15-20 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

**3. Техническая подготовка.** Основные задачи подготовки:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами;
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегчённых условиях их движений;
- развитие силовых возможностей путём преодоления относительно небольшого (20-30% от максимального) сопротивления.

Основной особенностью занятий является доступность материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырёх спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно привести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах. Основные тренировочные средства для развития выносливости пловцов приведены в таблице 15.

Таблица 15. Тренировочные средства для развития выносливости пловцов учебно-тренировочной группы второго года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	2-4 x 150, инт. 40-90 с 1-2 x (250-300) инт. 60-120 с	200-400 к/пл 450-600 н/сп
2-ая зона	18-20 x 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 2-4 x 50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6 x 50, инт. 30-60 с 4 x 50 Н, инт. 30-50 с.
3-ая зона	8-10 x 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с 3-6 x 100 (75 К + 25 Н) инт. 60-90 с	7-12 x 50 К, Р, Н, инт. 30-50 с 10-16 x 25, инт. 30-40 с
4-ая зона	4-8 x 25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12 x 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
5-ая зона	8-10 x 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8 x 15, инт. 35-45 с	4-6 x 25, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + +150 брасс + 200 (II - III), инт. 60 с	100 упражнения + 150 Н + +200 к/пл + 150 Н брасс + 100

Сокращения и условные обозначения:

- инт. – интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;



- отд. – время отдыха между сериями и повторно-интервальными упражнениями;
- К – упражнение выполняется с полной координацией движений;
- Н – упражнение выполняется с помощью движений ногами;
- Р – упражнение выполняется с помощью движений руками;
- н/сп – плавание на спине; - в/ст – вольный стиль; - батт – плавание баттерфляем;
- к/пл – комплексное плавание;
- к/пл [25], к/пл [50] – комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м.

Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.

#### **4.2.3. Учебно-тренировочный этап. Третий год обучения.**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой

местности – до 40 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах);

## ***2. Специальная физическая подготовка.***

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в

гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п.); гибкости (в зависимости от стиля плавания: для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба); скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо

создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной

площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 6x100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

### **3. Техническая подготовка.**

Основные задачи подготовки: - совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учётом индивидуальных особенностей);

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения головы, туловища, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей путём преодоления относительно небольшого (20-30% от максимального) сопротивления;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

В учебно-тренировочных группах третьего года подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в сериях. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырёх спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. Начиная с этой группы в тренировке юных пловцов может широко использоваться «гипоксическая» тренировка с дыханием через 3, 5 и 7 циклов.

Таблица 16. Тренировочные средства для развития выносливости пловцов учебно-тренировочной группы третьего года обучения

<b>Зоны физиол. мощности</b>	<b>Тренировочное воздействие</b>	
1-ая зона	500-800 к/пл [25-50], 5-6 x 200, инт. 60-90 с 2-3 x 400, инт. 2-3 мин	500-800 н/сп 900-1500
2-ая зона	18-20 x 25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 12-16 x 50, инт. 20-30 с	9-12 x 50 Н, инт.30-40с 5-6 x 100 Н, инт.30-40с

	3-4 x (250-300), инт. 60-90 с 6-8 x 100 к/пл, инт 40-60 с 14-16 x 50 (50 К +50 Н), инт. 30-40 с	8-10 x 100, инт. 30-40 с 3 x 200 к/пл, инт.40-60 с
3-ая зона	8 x 50 батт, инт 40-60 с 2-4 x 100 батт, инт. 60-90 с 5-8 x (25 батт + 75 н/сп) 2-3 x 200 (50 батт + 50), инт 40-90 с 7-8 x 100 (75 К + 25 Н) инт. 40-60 с 18-20 x 25 К, Н, инт. 30-40 с	9-12 x 50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6 x 100, инт 40-60 с 2-3 x 200, инт. 60-120 с 400
4-ая зона	10-12 x 25 К, Н, инт. 40-60 с 2 x (4 x 25), инт.15-30 с, отдых 3- 6 м. 2-4 x 50, инт. 1-2 мин	100-200 1-2 x 100, инт. 2-3 мин
5-ая зона	11-15 x (10-15), инт. 45-90 с	5-8 x 25, инт. 1-2 мин
Переменное плавание, «горки»	300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 400 II + 200 II + 100 III + + 100 III,	50 +100 н/сп +150 брасс + + 200 к/пл +150 +100 Н н/сп +50 батт инт. 60 с

#### **4.2.4. Учебно-тренировочный этап. Четвёртый год обучения.**

##### ***Общая физическая подготовка.***

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
  - оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
  - обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;
  - повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.
- К основным средствам общей физической подготовки относятся:
- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);

- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 50 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 20 мин;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах);

## ***2. Специальная физическая подготовка.***

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в

гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п.); гибкости (в зависимости от стиля плавания: для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба); скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной

площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 8x100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

### **3. Техническая подготовка.**

Основные задачи подготовки:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-ой зоне интенсивности;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации;
- формирование экономичности, лёгкости и вариантности движений в основных способах плавания.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение

соревновательных мезоциклов в свёрнутом виде – до трёх недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 метров – прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Таблица 17. Тренировочные средства для развития выносливости пловцов учебно-тренировочной группы четвёртого года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	2-3 x 800, инт. 2-3 мин 4-6 x (300-400) инт. 2-3 мин	7-8 x 200, инт. 60-90 с 400-800 к/пл; 800-2000
2-ая зона	1-3 x 400 к/пл [25-50], инт. 30-60 с 4-5 x 200 к/пл, инт. 30-60 с 6-8 x 100 к/пл, инт. 20-40 400 (25 бат + 25)	24-30 x 25, инт. 15-20 с 18-20 x 50, инт. 20-30 с 9-15 x 100, инт. 20-40 с 4-6 x 200, инт. 30-40 с
3-ая зона	4-6 x 200 (25 бат+25), инт. 30-60 с 1-2 x 400 Н, инт. 2-5 мин 9-10 x 100 к/пл, инт. 40-60 с 18-20 x 25 Р, Н, К, инт. 30-40 с 1-3 x 350-400, инт. 60-120 с 5-6 x 100 батт, инт. 40-90 16-20 x (10-15) К, Н, инт. 40-60 с	400 (50 батт + 50 кроль) 3-5 x 500, инт. 40-90 с 1-2 x 800, инт. 3-5 мин 1200-1500; 5-8 x 50, инт. 1-2 мин 1-2 x 600 к/пл 3-4 x 200 Н; 3 x 200, инт. 2-5 мин 2-4 x 100 Н, инт. 60-90 с
4-ая зона	10-16 x 50, инт. 30-50 с 3-5 x (4 x 100), инт. 30, отд. 2-5 мин 12-16 x 50 батт, инт. 30-40 с 1-2 x 200 батт, инт. 90-120 с	5-6 x 200, инт. 40-60 с 8-12 x 100, инт. 30-60 с 800 (кроль, к/пл) 9-10 x 100 Н
5-ая зона	8-10 x 25 К, Н, инт. 60-90 с 8-10 x 25 (15 V + 10 I), инт. 40-60 с	2-3 x 50, инт. 2-4 мин.
Переменное плавание, «горки»	800 + 400 к/пл [25] + 200 + + 100 к/пл [25], инт 30-60 с 4 x (4 x 50) II – II – III – IV, инт. 15– 20 – 30 – 45 (с улучшением)	3 x 400 II + 4 x 200 III + 5 x 100 III + 8 x 50 IV, инт. 40-60 с 200 упраж. + 16 x 50 всеми + 300 Н н/сп + 6 x 100 к/пл, инт. 20-40 с

#### 4.2.5. Учебно-тренировочный этап. Пятый год обучения.

##### 1. Общая физическая подготовка.

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств

создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 60 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 30 мин;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах);

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в

гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров «Биокинетик», «Наутилус» и т.п.); гибкости (в зависимости от стиля плавания: для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов –



плечевых, тазобедренных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночника); скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Для переноса силовой подготовленности с суши на воду применяются: плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений.

В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 12x100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 1000м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

### ***3.Техническая подготовка.***

Основные задачи подготовки:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й

зонах интенсивности;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы с помощью специальных упражнений;

- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным спортсменам;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Таблица 18. Тренировочные средства для развития выносливости пловцов учебно-тренировочной группы пятого года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	600-1200 к/пл [50], к/пл [100] 7-8 x (300-400) инт. 2-3 мин 10-12 x 200, инт. 60-90 с	700-1000 н/сп; 1800-3000 3-4 x 800, инт. 2-3 мин 2 x 1500, инт. 2-3 мин
2-ая зона	34-40 x 25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 24-30 x 50, инт. 15-20 с 2-3 x 800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 3-4 x 400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин 7-8 x 200 к/пл, инт. 30-40 с 12-16 x 100 к/пл, инт. 20-30 с	8-12 x (150-200), инт. 30-40 с 4-8 x 400, инт. 30-60с 2-4 x 1000, инт. 60-90с 1500-2000; 700-800 Н 16-20 x 100, инт. 20- 40 с 1-2 x 400, инт. 1-2 мин
3-ая зона	700-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 x 400 к/пл [50], инт. 2-5 мин 2-3 x 200 батт, инт. 1-2 мин 7-8 x 100 Н, инт. 30-60 с 5-6 x 200 к/пл, инт. 1-2 мин 800 (25-50 батт + 25-50) 2 x 400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин 14-16 x 50, инт. 20-40 с	11-12 x 100, инт. 30-60 с 4-8 x 200, инт. 40-90 с 2-4 x 400, инт. 40-120 с 1-2 x 800, инт. 1-2 мин 8-10 x 100 батт, инт. 40-90 с 18-20 x 50 Н, инт. 30- 40 с 4-5 x 200 Н, инт. 40- 90 с
4-ая зона	3-4 x (4x50), инт. 20-30 с, отд. 4 м. 6-8 x (4 x 25), инт. 15-20 с, отд. 3 м 14-16 x 25 К, Н инт. 30-40 с	2-3 x 100 батт, инт. 90-120 с 5-6 x 50 К, инт. 40-90 с; 100-200 батт 3-4 x 100, инт. 1-2 мин; 100-200
5-ая зона	8-10 x 25, инт. 60-90 с 16-20 x 10-15, инт. 40-60 с	2-3 x 50, инт. 3-4 мин 8x50 (50 V + 50 I), инт. 40 с
Переменное плавание, «горки»	1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + + 200 III + 50 IV, инт 30 с 3 x (10 x 50) II – II – III, инт. 15-15 800 = 400 +200 + 100+ 100 II – III, инт. 10-15 с	10 x 100 Н, инт. 20 с. + 5 x 100 II, инт. 15 с + 5 x 100 III, инт. 10 с 20 x 50 = 5 x (II– III– IV– V) инт. 15с

#### **4.2.6. Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе**

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач,

направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.
2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

*Средства и методы тактической подготовки.*

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.

Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на

изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение

тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное

преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

#### **4.2.7. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе**

**Психологическая подготовка** – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера

со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и

волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. Основные методы и приемы психологической подготовки:

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

#### 4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

	человека			организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду

				спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при

				спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным.



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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

#### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением

непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Для реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены материально-технические условия:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечено оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);
- обеспечено спортивной экипировкой (таблица 11);
- обеспечен проезд обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечено питание и проживание обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечен систематический медицинский контроль обучающихся;
- обеспечено соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60

7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей: работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании

приказа руководителя организации. (п.24 Приказа №999).

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

#### **Законодательные и нормативные акты:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71656).

#### **Учебно-методическая литература:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2016г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2015г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2016г.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.

9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
10. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993г.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983г.
13. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.
14. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978г.
15. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972г.
16. [http://www, minsport. gov, ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации.
17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
18. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
19. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
20. <http://sport.tmbreg.ru/> - Министерство по физической культуре и спорту Тамбовской области.

Годовой учебно-тренировочный план      Приложение № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
		Наполняемость групп (человек)						
		15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	172	208	268	268	313	266	266
2.	Специальная физическая подготовка	56	96	162	162	189	250	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	12	12	15	83	83
4.	Техническая подготовка	63	72	100	100	116	150	150
5.	Тактическая подготовка	9	15	29	29	36	46	46
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	15	20	20
8.	Медицинские мероприятия	4	4	4	4	4	4	4
9.	Теоретическая подготовка	4	13	39	39	36	9	9
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	832	832

