

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом  
протокол заседания  
от " 27 " 03 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО СШ «Восход»  
Красюк А.Ю.  
" 28 " 03 2023 г.



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

**Срок реализации программы: 4 года**

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивным дисциплинам): вольный стиль 50 м (бассейн 25 м), вольный стиль 100 м (бассейн 25 м), вольный стиль 200 м (бассейн 25 м), вольный стиль 400 м (бассейн 25 м), вольный стиль 800 м (бассейн 25 м), вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м), на спине 50 м (бассейн 25 м), на спине 100 м (бассейн 25 м), на спине 200 м (бассейн 25 м), баттерфляй 50 м (бассейн 25 м), баттерфляй 100 м (бассейн 25 м), баттерфляй 200 м (бассейн 25 м), брасс 50 м (бассейн 25 м), брасс 100 м (бассейн 25 м), брасс 200 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м), эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м), эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м), эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м), эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м) - с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004<sup>1</sup> (далее – ФССП), а также следующих нормативно-правовых актов:

- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Утвержденной Приказа Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1284);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ с актуальными изменениями;

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71597).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

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

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом - 0070001611Я.

**Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях,**

включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ);

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, воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

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

*Таблица № 1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)* <sup>1</sup>	Наполняемость (человек)* <sup>2</sup>
Этап начальной подготовки	2	7	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7-14

\*<sup>1</sup> - в таблице указан **минимальный** возраст для зачисления;

\*<sup>2</sup> - минимальная (в соответствии с ФССП) и максимальная наполняемость групп (с учетом приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634)

**2. Объем Программы.**

Таблица № 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта плавание, рассчитывается персонально под каждого тренера – преподавателя, в связи с разной недельной нагрузкой и расписанием учебно – тренировочных занятий (Приложение 1).

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

1) учебно-тренировочные занятия – основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

2) учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21

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

## 3) спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание»:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Таблица № 4*

#### **Объем соревновательной деятельности**

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

#### **4. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

*Таблица № 5*

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13



6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Таблица № 6

### Годовой учебно-тренировочный план (астр.час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6	6-9	12-14		16-18		20-28			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)									
		15		12				7			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	129-178	55-57	156-248	50-53	268-335	43-46	266-328	32-35	187-320	18-22
2.	Специальная физическая подготовка	42-65	18-21	71-117	23-25	162-211	26-29	249-318	30-34	416-655	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3-9	1-2	12-29	2-4	83-112	10-12	124-204	12-14
4.	Техническая подготовка	37-59	16-19	49-88	16-19	99-145	16-20	149-206	18-22	187-320	18-22



5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-19	3-6	9-28	3-6	18-65	3-9	24-112	3-12	31-189	3-13
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6-22	1-3	16-37	2-4	20-58	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-6	1-3	3-14	1-3	12-29	2-4	16-38	2-4	41-87	4-6
Общее количество часов в год		234-312	-	312-468	-	624-728	-	832-936	-	1040-1456	-

## 5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Первый квартал	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-	Второй квартал	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		Этап совершенствования спортивного мастерства
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Третий квартал	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
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).	Третий квартал	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты,	Второй	Этап начальной

	подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	квартал	подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Четвертый квартал	Этап начальной подготовки – 2 год обучения  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая	<b>Семинары, мастер-классы,</b>	Ноябрь	Этап начальной

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>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.	месяц	подготовки – 2 год обучения  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
--	--	---	-------	---

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

			родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

- 1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет.**
- 2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**
- 3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса пловцов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плаванию.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда пловцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность пловцам получить квалификацию судьи. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

### План инструкторской и судейской практики

Этап	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Сроки проведения
Учебно-тренировочный	1	Овладение терминологией и командным терминами по изучению элементов плавания. Умение составлять конспект отдельной части занятия.	В течении года
	2	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течении года
	3	Привлечение в качестве помощника тренера -преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; <i>Судейство:</i> приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течении года
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Формирование навыков наставничества; <i>Судейство:</i> приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течении года
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к	В течении года



		судейству школьных и районных соревнований.	
Совершенство вания спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно - тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; Формирование склонности к педагогической работе. Составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	В течении года

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

*Таблица № 10*

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) - СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год
4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год

### Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные средства применяются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, тренировочных мероприятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных занятиях.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства педагогического, гигиенического, психологического, фармакологического,

физиотерапевтического воздействия.

Таблица № 11

**Педагогические средства восстановления**

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональное распределение нагрузок на учебно-тренировочном занятии	+	+	+
2.	Создание четкого ритма учебно-тренировочного занятия	+	+	+
3.	Создание оптимального режима учебно-тренировочного процесса	+	+	+
4.	Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных	+	+	+
5.	Соблюдение рациональной последовательности упражнений. Чередование нагрузок по направленности	+	+	+
6.	Использование упражнений для активного отдыха	+	+	+
7.	Использование упражнений на расслабление и восстановление дыхания	+	+	+
8.	Использование корректирующих упражнений для позвоночника и стоп.	+	+	+

Таблица № 12

**Гигиенические средства восстановления**

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональный и стабильный распорядок дня	+	+	+
2.	Ночной полноценный сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям	+	+	+

3.	Сбалансированное 3-4х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона	+	+	+
4.	Гигиенические процедуры	+	+	+
5.	Соответствие спортивной одежды и спортивного инвентаря условиям учебно-тренировочного режима	+	+	+

Таблица № 13

### Психологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия	+	+	+
2.	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочному процессу	+	+	+
3.	Организация внешних условий и факторов учебно-тренировочного занятия	+	+	+
4.	Переключение внимания, мыслей	+	+	+
5.	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы	+	+	+
6.	Идеомоторная тренировка		+	+
7.	Психорегулирующая тренировка		+	+
8.	Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров		+	+

Таблица № 14

### Фармакологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии	+	+
2.	Специализированное питание: питательные смеси, соки, спортивные напитки	+	+
3.	Витамины и минеральные вещества	+	+
4.	Адаптогены растительного происхождения	+	+
5.	Адаптогены животного происхождения	+	+
6.	Согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	+	+

Таблица № 15

### Физиотерапевтические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий)	+	+
2.	Ванны: хвойная, жемчужная, солевая	+	+
3.	Баня 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут, не позднее, чем за 5 дней до соревнований	+	+
4.	Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный	+	+
5.	Гидромассаж, гидропроцедуры	+	+
6.	Спортивные растирки	+	+
7.	Аэризация, кислородотерапия, баротерапия	+	+
8.	Электросветотерапия: динамические токи, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение	+	+

### III. Система контроля

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных  
спортивных соревнованиях;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного  
разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),  
необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного  
мастерства.

**12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО СШ «Восход», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.**

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Неудовлетворительные результаты или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. МАУ ДО СШ «Восход» обязана соблюдать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося. Для

проведения промежуточной аттестации во второй раз МАУ ДО СШ «Восход» создается комиссия.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание» является обязательной.

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.

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

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приемных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

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

Различают следующие виды контроля:

– этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

– текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для



присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Объем и вид технической программы на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер-преподаватель при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 5.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по бальной системе. Итоговая оценка выводится при зачете всех упражнений. **Для определения уровня технической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:**

- бег на 30 м (оценка скоростных качеств);
- бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);
- челночный бег 3x10м (оценка скорости и координации движений).

**Для определения уровня специальной физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:**

- бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости);
- прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств).

**Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.**

**Для определения уровня теоретической подготовки используется устное собеседование по темам теоретической подготовки *Таблица №27* (В общий бальный зачёт данное собеседование не идёт).**

### **Методические указания по проведению тестирования.**

#### **Бег на 30 м.**

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Бег на 1000 и 2000 м.**

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. - Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

#### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

#### **Прыжок в длину с места.**

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Челночный бег 3 x 10 м.**

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекает линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

### **Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.**

Оборудование: набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

### **Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.**

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

### **Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.**

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки). Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами.

**Скольжение в воде лежа на груди. руки вперед (для ТЭ и ЭССМ).**

Оборудование: секундомер, измерительная лента.

Исходное положение — стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди.

Измерение производится в метрах, секундах.

**Критерии отбора для зачисления поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления – 7 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления – не менее 24 баллов (не менее 3 баллов за выполнение каждого норматива). При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 16*

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м (с)	3	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
			4	6,8	7,0	6,4
		5	6,7	6,9	6,3	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее		не менее	
			7	4	10	5
			4	8	5	11
		5	9	6	12	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	3	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
			4	+2	+4	+5
		5	+3	+5	+6	+7

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	не менее		не менее	
			110	105	120	110
		4	111	106	121	111
		5	112	107	122	112
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта, с	3	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
		4	10,0	10,5	9,7	10,2
		5	9,9	10,4	9,6	10,1
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	3	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
		4	3,6	3,1	4,1	3,6
		5	3,7	3,2	4,2	3,7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	не менее		не менее	
			1	3		
		4	2		4	
		5	3		5	

**Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для перевода на этап начальной подготовки – 2-ого года обучения по виду спорта «плавание» (устный опрос)**

**1. Какой способ плавания не является спортивным?** (плавание на боку)

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди
- 4) брасс

**2. Какой способ плавания является самым быстрым?** (кроль на груди)

- 1) вольный стиль
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине

4) баттерфляй

**3. Что такое плавание? (вид спорта)**

- 1) вид спорта
- 2) развлечение
- 3) игра
- 4) соревнований

**4. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным? (брасс)**

- 1) кроль на спине
- 2) брасс
- 3) баттерфляй
- 4) кроль на груди

**5. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании? (25 м)**

- 1) 25 м
- 2) 50 м
- 3) 20 м
- 4) 100 м

**6. Через сколько после приема пищи можно заниматься плаванием? (через 1,5-2 часа)**

- 1) сразу после приёма пищи
- 2) через 1,5-2 часа
- 3) через 3-4 часа
- 4) через 30 минут

**7. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию? (с дыхания)**

- 1) с движения ногами
- 2) с движения руками
- 3) с дыхания
- 4) с движения ногами и руками

**8. Назовите спортивные способы плавания (кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине)**

- 1) кроль, брасс, по-собачьи
- 2) дельфин, кроль, по-морскому
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) вольный стиль

**9. В каком году плавание было включено в программу олимпийских игр? (в 1896 году)**

- 1) 1996 год
- 2) 1896 год
- 3) 1806 год
- 4) 1906 год

**10. Какой вид спортивного плавания является самым древним? (брасс)**

- 1) кроль
- 2) брасс
- 3) дельфин
- 4) баттерфляй

Критерии отбора для зачисления поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст для зачисления – 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления – не менее 24 баллов (не менее 3баллов за выполнение каждого норматива). При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 17*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 1-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м (мин, с)	3	не более	
			5.50	6.20
			4	5,49
		5	5,48	6,18
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее	
			13	7
			4	14
		5	15	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее	
			+4	+5
			4	+5
		5	+6	+7



1.4.	Челночный бег 3x10 м, с	3	не более	
			9,3	9,5
			4	9,2
		5	9,1	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	не менее	
			140	130
			4	141
		5	142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	не менее	
			4,0	3,5
			4	4,1
		5	4,2	3,7
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	не менее	
			3	
			4	
		5	5	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	3	не менее	
			7,0	8,0
			4	7,1
		5	7,2	8,2
<b>3. Техническая программа</b>				
3.1.	Плавание	мин./сек.	3 юн.	3 юн.

**Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 1-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (устный опрос)**

**1. В каком году плавание было включено в программу олимпийских игр? (в 1896 году)**

- 1) 1996 год
- 2) 1896 год
- 3) 1806 год
- 4) 1906 год

**2. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребёнка? (оздоровительную)**

- 1) оздоровительную
- 2) прикладную
- 3) воспитательную
- 4) спортивную

**3. При какой температуре замерзает пресная вода? (0°C)**

- 1) при 4°C
- 2) при -5°C
- 3) при -10°C

4) при 0°C

**4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть? (потому что плотность морской воды больше, чем пресной)**

- 1) потому что морская вода теплее речной
- 2) потому что морская вода менее плотная
- 3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
- 4) потому что в морской воде легче дышать

**5. При каком способе плавания старт выполняется из воды? (при кроле на спине)**

- 1) при кроле на груди
- 2) при кроле на спине
- 3) при брассе
- 4) при баттерфляе

**6. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками? (при брассе и баттерфляе)**

- 1) при кроле на груди
- 2) при кроле на спине
- 3) при брассе и кроле на спине
- 4) при брассе и баттерфляе

**7. Какой вид спортивного плавания является самым древним? (басс)**

- 1) кроль
- 2) басс
- 3) дельфин
- 4) баттерфляй

**8. Через сколько после приема пищи можно заниматься плаванием? (через 1,5-2 часа)**

- 1) сразу после приёма пищи
- 2) через 1,5-2 часа
- 3) через 3-4 часа
- 4) через 30 минут

**9. В каком году была создана международная федерация плавания? (в 1908 году)**

- 1) 1908 год
- 2) 2008 год
- 3) 1988 год
- 4) 1987 год

**10. Какой стиль спортивного плавания является вторым по скорости и считается самым красивым? (Баттерфляй)**

- 1) басс
- 2) кроль
- 3) плавание на спине

## 4) баттерфляй

Таблица № 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 2-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м (мин, с)	3	не более	
			5,30	6,00
			5,29	5,59
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее	
			14	8
			15	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее	
			+6	+8
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	не более	
			9,1	9,4
			9,0	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	не менее	
			145	135
			144	136
		3	не менее	
			143	137
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	не менее	
			4,2	3,7
			4,3	3,8
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	не менее	
			3	
			4	4
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	3	не менее	
			8,0	9,0
			8,1	9,1
		3	не менее	
			8,2	9,2
<b>3. Техническая программа</b>				
3.1.	Плавание	мин./сек.	2 юн.	2 юн.
3.2.	Комплексное плавание	мин./сек.	2 юн.	2 юн.

**Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 2-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (устный опрос)**

**1. Сколько стилей в спортивном плавании?** *(4 стиля: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)*

- 1) 2 стиля
- 2) 3 стиля
- 3) 4 стиля
- 4) 1 стиль

**2. В каком году была создана международная федерация плавания?** *(в 1908 году)*

- 1) 1908 год
- 2) 2008 год
- 3) 1988 год
- 4) 1987 год

**3. Кто изобрёл способ плавания – кроль на груди?** *(Ричмонд Кэвилл)*

- 1) Джеймс Нейсмит
- 2) Томас Морган
- 3) Пьер де Кубертен
- 4) Ричмонд Кэвилл

**4. В каком городе впервые были проведены соревнования по плаванию?** *(Венеция)*

- 1) Лондон
- 2) Афины
- 3) Венеция
- 4) Париж

**5. Что означает способ вольный стиль?** *(преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции)*

- 1) преодоление дистанции кролем на груди
- 2) преодоление дистанции одним любым способом
- 3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
- 4) преодоление дистанции любым способом, способ можно менять один раз

**6. Способ дельфин – это разновидность способа....** *(баттерфляй)*

- 1) баттерфляй
- 2) брасс
- 3) кроля
- 4) вольного стиля

**7. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?** *(1500 м)*

- 1)100м
- 2)1000м
- 3)1500м
- 4)3000м

**8. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании? (кролем на груди)**

- 1)кролем на груди
- 2)кролем на спине
- 3)брассом
- 4)баттерфляем

**9. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания? (4)**

- 1)2
- 2)4
- 3)5
- 4)6

**10. Что означает комбинированная эстафета? (каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в определенной последовательности)**

- 1)каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в определенной последовательности
- 2)каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в любой последовательности
- 3)каждый пловец команды плавает одним из своих любимых способов
- 4)все плывут одним способом

*Таблица № 19*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3-его года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

№п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м (мин, с)	3	не более	
			5,10	5,50
			5,9	5,49
		5	5,8	5,48
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее	
			15	9
			4	10
		5	17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее	
			+6	+10
			4	+11
		5	+8	+12
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)		не более	

		3	8,8	9,3
		4	8,7	9,2
		5	8,6	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		не менее	
		3	155	145
		4	156	146
		5	157	147
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)		не менее	
		3	4,4	3,9
		4	4,5	4,0
	5	4,6	4,1	
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)		не менее	
		3	4	
		4	5	
	5	6		
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)		не менее	
		3	9,0	10,0
		4	9,1	10,1
	5	9,2	9,3	
<b>3. Техническая программа</b>				
3.1.	Плавание	мин./сек.	1 юн.	1 юн.
3.2.	Комплексное плавание	мин./сек.	1 юн.	1 юн.

**Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (устный опрос)**

**1. Что означает комплексное плавание?**

- 1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
- 4) комплекс упражнений в бассейне

**2. С какого способа начинается комплексное плавание?**

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

**3. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?**

- 1) 25м

2)50м

3)25м и 50м

4)по усмотрению организаторов олимпийских игр рекорды

**4. Назовите основные особенности плавания.**

1)горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде

2)нахождение тела в воде, выдохи в воду

3)выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами

4) нахождение тела в воде, гребки руками

**5. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**

1)дыхательная и сердечнососудистая

2)мышечная и нервная

3)выделительная и мышечная

4)дыхательная и мышечная

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

1)плотность

2)теплопроводность

3)текучесть

4)теплоемкость

**7. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом(закрытом) бассейне?**

1)20-22°C

2)24-26°C

3)26-28°C

4)20-30°C

**8. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее незначительном понижении?**

1)незначительное понижение температуры воды не отразится на тренировке

2)снижение температуры воды повысит утомляемость спортсменов

3)понижение температуры воды позволит менее комфортно производить работу в воде и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

4)понижение температуры воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

**9. Что означает статическое плавание?**

1)отсутствие движения

2) двигательные действия руками и ногами

3) напряжение тела во время движений

4) напряжение мышц рук и ног во время гребков

**10. Какая температура считается нейтральной по отношению к человеку, находящемуся в воде?**



- 1)28°C  
 2)30°C  
 3)33°C  
 4)36°C

Таблица № 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 4-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив				
			юноши	девушки			
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег на 1000 м (мин с)	3	не более				
			5,00	5,40			
			5,49	5,39			
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее				
			17	11			
			18	12			
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее				
			+7	+11			
			+8	+12			
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	не более				
			8,6	9,2			
			8,5	9,1			
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	не менее				
			170	155			
			171	156			
		5	172	157			
			<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
			2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	не менее	
4,7	4,1						
4,8	4,2						
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	не менее				
			4	5			
			5	6			
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	3	не менее				
			10,0	11,0			
			10,1	11,1			
		5	10,2	11,2			
<b>3. Техническая программа</b>							

3.1.	Плавание	мин./сек.	III / II	III / II
3.2.	Плавание (вольный стиль) 400 м	мин./сек.	-	-

**Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 4-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (устный опрос)**

**1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.** 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.

**2. История возникновения олимпийского движения.** Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

**3. Режим дня и питание обучающихся.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

**4. Физиологические основы физической культуры.** Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

**5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

*Таблица № 21*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 5-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м (мин,с)	3	не более	
			4,50	5,30
			4	4,49
		5	4,48	5,28
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее	
			19	13
			4	20
		5	21	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее	
			+8	+12
			4	+9
		5	+10	+14

1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	не более		
			8,3	9,1	
			4	8,2	9,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	не менее		
			180	160	
			4	181	161
		3	не менее		
			182	162	
			4	181	161
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	не менее		
			5,0	4,2	
			4	5,1	4,3
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	не менее		
			4	5	
			5	6	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	3	не менее		
			4	11,0	12,0
			5	11.1	12.1
<b>3. Техническая программа</b>					
3.1.	Плавание	мин./сек.	II / I	II / I	
3.2.	Плавание (вольный стиль) 400 м / 800 м	мин./сек.	-	-	
3.3.	Комплексное плавание 100 м / 200 м	мин./сек.	-	-	

**Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 5-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (устный опрос)**

**1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.** Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**2. Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

**3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.** Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**4. Правила вида спорта.** Деление участников по возрасту и полу.

Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Критерии отбора для зачисления поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст для зачисления – 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивный разряд – кандидат в мастера спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 3 баллов за выполнение каждого норматива). При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица № 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

**1-ого года обучения по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)	3	не более	
			9.20	10.40
			9,19	10,39
		5	9,18	10,38
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	не менее	
			8	-
			9	-
		5	10	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее	
			-	15
			-	16
		5	-	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее	
			+9	+13
			+10	+14
		5	+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	не более	
			8,0	9,0
		4	7,9	8,9

		5	7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	не менее	
			190	165
		4	191	166
		5	192	167
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	не менее	
			5,3	4,5
		4	5,4	4,6
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	не менее	
			5	
		4	6	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	3	не менее	
			45	35
		4	46	36
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (с)	3	не более	
			6,7	7,0
		4	6,6	6,9
		5	6,5	6,8
<b>3. Техническая программа</b>				
3.1	Плавание	мин./сек.	КМС	КМС
3.2	Плавание (вольный стиль) 400 м / 800 м / 1500 м	мин./сек.	-	-
3.3	Комплексное плавание 100 м / 200 м / 400 м	мин./сек.	-	-

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам теоретической подготовке (Таблица № 27). На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Таблица № 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

**2-ого года обучения по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)		не более	

		3	9,00	10,30
		4	8,9	10,29
		5	8,8	10,28
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	не менее	
			9	-
		4	10	-
		5	11	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее	
			-	16
		4	-	17
		5	-	18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее	
			+9	+13
		4	+10	+14
		5	+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	не более	
			7,9	8,9
		4	7,8	8,8
		5	7,7	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	не менее	
			195	170
		4	196	171
		5	197	172
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держат мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	не менее	
			6,0	4,7
		4	6,1	4,8
		5	6,2	4,9
2.2.	Исходное положение – стоя, держат гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	не менее	
			5	
		4	6	
		5	7	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	3	не менее	
			46	36
		4	47	37
			48	38
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (с)	3	не более	
			6,6	6,9
		4	6,5	6,8
		5	6,4	6,7
<b>3. Техническая программа</b>				
3.1	Плавание	мин./сек.	КМС	КМС
3.2	Плавание (вольный стиль) 400 м / 800 м / 1500 м	мин./сек.	-	-
3.3	Комплексное плавание 100 м / 200 м / 400 м	мин./сек.	-	-

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам теоретической подготовке (Таблица № 27). На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Таблица № 24

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)	3	не более	
			8,4	10,2
			4	8,3
		5	8,2	10,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	не менее	
			10	-
			4	11
		5	12	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	не менее	
			-	18
			4	-
		5	-	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	не менее	
			+10	+14
			4	+11
		5	+12	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	не более	
			7,7	8,7
			4	7,6
		5	7,5	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	не менее	
			205	175
			4	206
		5	207	177
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	не менее	
			6,5	5,0
			4	6,6
		5	6,7	5,2
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	3	не менее	
			5	
			4	6
		5	7	

	(количество раз)			
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	3 4 5	не менее	
			48	38
			49	39
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (с)	3 4 5	не более	
			6,4	6,7
			6,3	6,6
<b>3. Техническая программа</b>				
3.1	Плавание	мин./сек.	КМС	КМС
3.2	Плавание (вольный стиль) 400 м / 800 м / 1500 м	мин./сек.	-	-
3.3	Комплексное плавание 100 м / 200 м / 400 м	мин./сек.	-	-

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам теоретической подготовке (Таблица № 27). На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

**и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Таблица № 25

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

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

Таблица № 26

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

Уровень спортивной квалификации
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»



## **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Основная цель многолетнего учебно - тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на краевых и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации.

Задачами, решаемыми на этапах многолетней подготовки, являются:

**Этап начальной подготовки (1-ый и 2-ой год обучения)** охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в учебно - тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно - силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

**Тренировочный этап до 2-х лет** - основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом.

Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

**Тренировочный этап свыше 2-х лет** в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается

формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе учебно - тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются учебно - тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Учебно - тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

#### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Теоретическая подготовка в группах УТЭ проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха, а также в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

*Таблица № 27*

#### **План теоретической подготовки**

№		Этапы обучения
---	--	----------------

п/п	Тема	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 2 лет	УТЭ свыше 2 лет	ЭССМ до года	ЭССМ свыше года
1.	История возникновения вида спорта и его развитие	1	2	-	-	-	-
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	2	-	-	-	-
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	2	-	-	-	-
4.	Закаливание организма	1	1	-	-	-	-
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1	-	-	-	-
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	2	-	-	-	-
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	1	-	-	-	-
8.	Режим дня и питание обучающихся	1	1	-	-	-	-
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1	-	-	-	-
10.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-	-	2	2	-	-
11.	История возникновения олимпийского движения	-	-	2	2	-	-
12.	Режим дня и питание обучающихся	-	-	1	2	-	-
13.	Физиологические основы физической культуры	-	-	2	3	-	-
14.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-	-	2	2	-	-

15.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	-	-	2	3	-	-
16.	Психологическая подготовка	-	-	3	3	-	-
17.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	-	-	1	1	-	-
18.	Правила вида спорта	-	-	3	3	-	-
19.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-	-	-	-	3	4
20.	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	-	-	-	-	3	4
21.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-	-	-	-	4	4
22.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	4	4
23.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-	-	-	-	3	3
24.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-	-	-	-	3	3
25.	Восстановительные средства и мероприятия	-	-	-	-	5	5

### **Содержание теоретической подготовки для этапа НП.**

**Тема 1. История возникновения вида спорта и его развитие.** Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

**Тема 2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.** Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

**Тема 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

**Тема 4. Закаливание организма.** Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на

занятиях физической культуры и спортом.

**Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.** Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

**Тема 6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.** Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

**Тема 7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.** 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.

**Тема 8. Режим дня и питание обучающихся.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

**Тема 9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Содержание теоретической подготовки для УТЭ.**

**Тема 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.** 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.

**Тема 2. История возникновения олимпийского движения.** Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

**Тема 3. Режим дня и питание обучающихся.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

**Тема 4. Физиологические основы физической культуры.** Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

**Тема 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

**Тема 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки.**

**Основы техники вида спорта.** Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**Тема 7. Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

**Тема 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.** Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**Тема 9. Правила вида спорта.** Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Содержание теоретической подготовки для ССМ.**

**Тема 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.** Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

**Тема 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность.** Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

**Тема 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Тема 4. Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

**Тема 5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.** Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

**Тема 6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.** Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

**Тема 7. Восстановительные средства и мероприятия.**  
Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Таблица № 28

**Программный материал для практических занятий**

Разделы подготовки	Задачи тренировочного процесса
Общая физическая подготовка(ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений.</li> <li>- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта.</li> <li>- Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений.</li> <li>- Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.</li> <li>- Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений.</li> <li>- Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы.</li> <li>Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.</li> </ul>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы).</li> <li>- Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организм с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы).</li> <li>- Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</li> <li>- Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.</li> <li>- Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</li> </ul> <p>Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации.</p>
Техническая подготовка (ТП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</li> <li>- Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</li> <li>- Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена.</li> <li>- Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.</li> <li>- Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.</li> </ul> <p>Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</li> <li>- Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.</li> <li>- Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира.</li> <li>- Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.</li> </ul>
--	---

### **Программный материал для спортсменов этапа начальной подготовки.**

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием;
- Воспитание черт спортивного характера.

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

*Таблица № 29*

№	Программный материал	НП 1 года	НП 2 года
1.	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	+	+
2.	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей быстроты реакция на стартовый сигнал. учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.	+	+

	упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений приплывании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.		
3.	Техническая подготовка Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней</i> : - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	+	+
4.	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике	+	+

### **Программный материал для учебно - тренировочного этапа.**

Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть:

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

Таблица №30

№ п/п	Программный материал	УТЭ 1 года	УТЭ 2 года	УТЭ 3 года	УТЭ 4 года	УТЭ 5 года
1.	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	+	+	+	+	+
2.	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	+	+	+	+	+
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней</i> : - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду</i> : прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. <i>Игры и развлечения на воде</i> : водное поло; эстафетное плавание	+	+	+	+	+
4.	Тактическая, теоретическая подготовка,					

	<p>психологическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p> <p>Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p> <p>Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.</p>	+	+	+	+	+
5.	<p>Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.</p>			+	+	+

### **Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

#### 15. Учебно-тематический план.

Таблица № 31

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	1. Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом,

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июль-август	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	сентябрь-октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-декабрь	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>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	август-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые качества личности. Системные качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	сентябрь - декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	сентябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника



			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;

		дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап спортивной подготовки	2. Темы по тактической и психологической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью)	январь	
	Упражнения для развития активной и пассивной тактики	февраль	
	Задание на развитие «чувства воды»;	март-апрель	
	Психотехнические упражнения	май	
	Развитие чувства времени	июнь	
	Психологическая подготовка к старту	июль-август	
	Упражнения для развития тактического мышления	сентябрь	
	Упражнения «идеомоторная настройка»	октябрь-ноябрь	
	Упражнение «мысленная репетиция»	декабрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		
	Задание на развитие «чувства воды»	январь	
	Психотехнические упражнения; развитие чувства времени	февраль	
	Упражнение «мысленная репетиция»	март-апрель	
	Упражнения «идеомоторная настройка»	май	
	Упражнения для развития тактического мышления	июнь	
	Психологическая подготовка к старту	июль-август	
	Упражнения для финишной	сентябрь	

	мобилизации		
	Упражнения для психической адаптации к публике	октябрь-ноябрь	
	Психологическое восстановление после нагрузок	октябрь-ноябрь	
	Упражнения аутогенной тренировки	ноябрь	
	Психологическая подготовка к достижению высокого результата	декабрь	
	Метод домашних заданий	июль	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
Этап спортивной подготовки	3. Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
Этап начальной подготовки	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней:</i> - имитационные упражнения	январь-апрель	
	Упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники	май-июль	
	Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц	август-декабрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		
	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней:</i> - имитационные упражнения старты из различных исходных положений	В течении всего года	

	Упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники	В течении всего года	
	Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслаблении емыщц	В течении всего года	
	<i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук	В течении всего года	
	Прыжки с вышки	В течении всего года	
	<i>Игры и развлечения на воде:</i> водное поло	В течении всего года	
	Эстафетное плавание	В течении всего года	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
Этап спортивной подготовки	4. Темы по ОФП	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
Этап начальной подготовки	<i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	В течении всего года	
	Спортивные и подвижные игры	В течении всего года	
	Акробатические упражнения	В течении всего года	
Учебно-тренировочный этап (этап	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		

спортивной специализации)	Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	В течении всего года	
	Спортивные и подвижные игры	В течении всего года	
	Акробатические упражнения	В течении всего года	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
Этап спортивной подготовки	5. Темы по СФП	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости  Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей быстроты реакция на стартовый сигнал	В течении всего года	
	Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника	В течении всего года	
	Упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук	В течении всего года	
	Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук	В течении всего года	

	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения	В течении всего года	
	Старты изразличных положений	В течении всего года	
	Упражнения для изучения движений при плавании брассом	В течении всего года	
	Упражнения для изучения движений приплавании баттерфляем	В течении всего года	
	Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди	В течении всего года	
	Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине	В течении всего года	
	Игры и развлечения на воде: водное поло	В течении всего года	
	Эстафетное плавание	В течении всего года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		
	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести	В течении всего года	
	Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника	В течении всего года	
	Упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук	В течении всего года	
	Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости,	В течении всего года	

	скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами		
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Плавание» относятся:**

В Программе учитываются особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание»: вольный стиль 50 м (бассейн 25 м), вольный стиль 100 м (бассейн 25 м), вольный стиль 200 м (бассейн 25 м), вольный стиль 400 м (бассейн 25 м), вольный стиль 800 м (бассейн 25 м), вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м), на спине 50 м (бассейн 25 м), на спине 100 м (бассейн 25 м), на спине 200 м (бассейн 25 м), баттерфляй 50 м (бассейн 25 м), баттерфляй 100 м (бассейн 25 м), баттерфляй 200 м (бассейн 25 м), брасс 50 м (бассейн 25 м), брасс 100 м (бассейн 25 м), брасс 200 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м), эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м), эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м), эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м), эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м). Программа реализуется 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» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением — специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости).

Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря.

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

1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

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

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

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

**Кроль на груди:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;



плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

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

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

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

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации;

плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

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

Во время изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения сложными скоростными вариантами.

Элементы последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Затем поворот выполняется в целостном виде.

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

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

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

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

по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

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

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 32

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

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

В таблице № 28 указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

Таблица № 33

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

1) укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений,

необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Таблица № 34

**Укомплектованность организации педагогическими,  
руководящими и иными работниками**

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор;		1
	Заместитель директора по воспитательной работе;		1
	Заместитель директора по спортивной работе;		1
	Заместитель директора по АХР;		1
	Администратор;		3
Педагогическая	Тренер-преподаватель по плаванию;	НП	2
	Тренер-преподаватель по плаванию	УТЭ	2
	Тренер-преподаватель по плаванию	ССМ	1
	Инструктор-методист		2
Иные специалисты	Инструктор по спорту		5
	Спортивный врач		1
	Медсестра		3
	Лаборант		1
	Специалист по кадрам		1
	Уборщик служебных помещений		9
	Гардеробщик		3
	Водитель		2
	Уборщик территории		2
	Бухгалтер		2
	Слесарь КИПиА		4

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МАУ ДО СШ «Восход»:

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).

3) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Должность "главный тренер-преподаватель спортивной сборной команды применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы всех тренеров-преподавателей спортивной сборной команды и (или) иных специалистов спортивной сборной команды.

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

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004.)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

5. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2009г.

6. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.

7. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

8. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.

9. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.

10. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005г.

11. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005г.

12. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

13. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

14. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

#### **Обучающие фильмы о технике плавания:**

- Обучение технике спортивного плавания.
- Техника спортивного плавания. Старты и повороты.
- Техника спортивного плавания. Кроль на спине.
- Техника спортивного плавания.
- Специальная физическая подготовка пловца.
- Новое в физической подготовке пловца.

#### **Стиль чемпионов – видео о технике плавания легендарных пловцов:**

- Денис Панкратов. Баттерфляй.
- Майкл Фелпс. Вольный стиль.
- Майкл Фелпс. Баттерфляй.
- Александр Попов. Вольный стиль.
- Йен Торп. Вольный стиль.
- Сергей Остапчук, Владимир Сильков, Ирина Раевская. Кроль на спине.



- Роман Слуднов, Ольга Бакалдина. Брасс.

**Фильмы о великих пловцах:**

- Владимир Сальников.
- Александр Попов.
- Галина Прозуменщикова.
- Майкл Фелпс.
- Марк Спитц.
- Джонни Вайсмюллер.
- Гэри Холл младший.
- Кристина Эгерсеги.
- Тамаш Дарньи.
- Дон Фрейзер.
- Маррей Роуз.
- Йен Торп.

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения  
на 2023 год (вторник, четверг, суббота) 4,5 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>В период основной подготовки</b>	6	8	10	10,5	7,5	5,5		11,5	9	9	7,5	12	96,5	132,5
		<b>В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки</b>	4,5	1,5			1,5	7,5	19,5				1,5		36	
1.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	3,5	4	3,5	4	4	3,5		5,5	5	4,5	4	3,5	45		
1.3	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-														
1.4	<b>Техническая подготовка</b>	4	3	3	3,5	5	3		4	4	3	3	4	39,5		
1.5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				1,5	1,5	1,5		12		
1.6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-														
1.7	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>			1,5							1,5	2		5		
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)</b>		<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>234</b>		
<b>Кол-во часов в неделю</b>														<b>6</b>		
<b>Кол-во тренировок в неделю</b>														<b>3</b>		

Общее количество тренировок в год																156
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения**  
на 2023 год (вторник, четверг, воскресенье) **6 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>В период основной подготовки</b>	10	12	13	12	12	8		14	12	13	12	13	131	177
		<b>В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки</b>	6	2			2	10	26						46	
1.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	5	5	6	6	5	5		6	6	6	5	6	61		
1.3	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-														
1.4	<b>Техническая подготовка</b>	4	4	6	6	6	3		5	4	6	6	5	55		
1.5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	1	1	1		1			3	2	2	1	2	14		
1.6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-														
1.7	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>				2						1	2		5		
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>		

Кол-во часов в неделю														<b>6</b>
Кол-во тренировок в неделю														<b>3</b>
Общее количество тренировок в год														<b>156</b>

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения  
на 2023 год (понедельник, среда, пятница) 6 часов**

№ п/п	Разделы подготовки		МЕСЯЦЫ											ВСЕГО		
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь		декабрь	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	В период основной подготовки	10	11	13	10	12	6		12	14	11	12	13	124	172
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	6		2		2	12	26						48	
1.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>		5	4	6	6	6	5		6	6	6	5	6	61	
1.3	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>		-													
1.4	<b>Техническая подготовка</b>		4	4	6	6	7	3		5	4	6	6	5	56	
1.5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		1	5	1		1			3	2	2	1	2	18	
1.6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>		-													
1.7	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>					2						1	2		5	



1.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1,5	1,5							1,5		4,5
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	235,5
Кол-во часов в неделю														4,5
Кол-во тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения**  
на 2023 год (понедельник, среда, пятница) **4,5 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	В период основной подготовки	6	9,5	10	9	9	4		10	9	9	9	12	96,5	132,5
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	4,5		1,5		1,5	9	19,5						36	
1.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	3,5	4	3,5	4	4	3,5		5,5	5	4,5	4	3,5	45		
1.3	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>															
1.4	<b>Техническая подготовка</b>	4	3	3	3,5	5	3		4	4	3	3	4	39,5		
1.5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				1,5	1,5	1,5		12		

1.6	Инструкторская и судейская практика													
1.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1,5						1,5	2		5	
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		19,5	18	21	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234
Кол-во часов в неделю														4,5
Кол-во тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-ого года обучения  
на 2023 год (понедельник, среда, пятница, суббота) 6,5 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	Общая физическая подготовка	В период основной подготовки		8	11	10,5	13	11,5	3,5		11,5	17,5	8,5	9,5	14,5	119
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки		6,5		1,5		1,5	11	29,5					2	
1.2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6			9	8	7	6	10	81	
1.3	Участие в спортивных соревнованиях			2				2				2			6	
1.4	Техническая подготовка	4	4	6	6	7	3			5	4	6	6	5	56	

1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	2		2			2		2	2		16
1.6	Инструкторская и судейская практика	-												
1.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2	2					2	2		8
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		27,5	26	29	28	29	27,5	29,5	27,5	29,5	27,5	27,5	29,5	338
Кол-во часов в неделю														6,5
Кол-во тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-ого года обучения на 2023 год (понедельник, среда, пятница, суббота) 8 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	Общая физическая подготовка	В период основной подготовки	14	14	14	14	14	6		16	14	14	14	14	148	212
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	8		2		2	14	36				2		64	
1.2	Специальная физическая подготовка	6	8	8	7	11	4		10	12	10	6	8	90		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях			2			2				2	2		8		



1.4	Техническая подготовка	4	8	8	7	7	2		6	8	6	6	6	68
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2		2	2	20
1.6	Инструкторская и судейская практика	-												
1.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2		2				2	2		8
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		34	32	36	34	36	34	36	34	36	34	34	36	406
Кол-во часов в неделю														8
Кол-во тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-ого года обучения  
на 2023 год (среда, пятница, суббота, воскресенье) 6,5 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	Общая физическая подготовка	В период основной подготовки	6,5	11	10,5	14,5	11,5	5		11,5	17,5	8,5	9,5	16	122	172,5
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	8		1,5			9,5	29,5				2		50,5	
1.2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6		9	8	7	6	10	81		

1.3	Участие в спортивных соревнованиях			2			2				2			6
1.4	Техническая подготовка	4	4	6	6	7	3		5	4	6	6	5	56
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	2		2			2		2	2		16
1.6	Инструкторская и судейская практика	-												
1.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2		2				2	2		8
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		27,5	26	29	29,5	27,5	27,5	29,5	27,5	29,5	27,5	27,5	31	339,5
Кол-во часов в неделю														6,5
Кол-во тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														209

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-ого года обучения  
на 2023 год (вторник, четверг, пятница, суббота) 6,5 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	Общая физическая подготовка	В период основной подготовки	8	9,5	12	13	10	5		13	17,5	8,5	9,5	14,5	120,5	171
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	6,5	1,5			1,5	11	28					2	50,5	

1.2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6		9	8	7	6	10	81
1.3	Участие в спортивных соревнованиях			2			2				2			6
1.4	Техническая подготовка	4	4	6	6	7	3		5	4	6	6	5	56
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	2		2			2		2	2		16
1.6	Инструкторская и судейская практика	-												
1.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2		2				2	2		8
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		27,5	26	29	28	27,5	29	28	29	29,5	27,5	27,5	29,5	338
Кол-во часов в неделю														6,5
Кол-во тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-ого года обучения  
на 2023 год (понедельник, среда, пятница) 6 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	<b>Общая физическая</b>	В период основной подготовки													110	158
		9	9	11	10	11	4		10	14	9	12	11			





