

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Сокол» муниципального района Куюргазинский район
Республики Башкортостан**

Принято
на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «Сокол»
№ 1 от «29» июня 2026 г.

Утверждена приказом
директора
МАУ ДО СШ «Сокол»
№ 35-02 от «01» 07 2026 г.
А.В. Александров



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Плавание»**

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Срок реализации программы: 7 лет

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика Программы	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Спортивные соревнования	8
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6	Календарный план воспитательной работы	13
2.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.8	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию спортивных соревнований	26
3.2	Оценка результатов освоения Программы	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	28
IV	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	30
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	30
4.2	Учебно-тематический план	50
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
5.2	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта « плавание»	53
VI	Условия реализации Программы	56
6.1	Материально-технические условия реализации программ	56
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	57
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой	58
6.4	Кадровые реализации Программы	59
VII	Перечень информационного обеспечения	61

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 г. № 907 (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 05 февраля 2024 г. №106.

1.1 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. Удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей детей в достижении всё больших высот в избранном виде спорта.

В занятиях плаванием преследуются следующие **цели**:

- оздоровление детей
- воспитание детей
- обучение плаванию
- обучение спасению на воде
- организация начальной плавательной подготовки

Задачи данной программы:

Личностные:

- научить способам прикладного плавания;
- научить спортивным способам плавания;
- научить спасению на воде;

Метапредметные:

- содействовать всестороннему развитию личности обучающихся;
- закаливать организм;
- повысить функциональное состояние организма и уровень развития физических качеств;
- выявлять талантливых детей и соответственно строить работу с ними;
- укреплять здоровье детей

Образовательные:

- приучать к выполнению правил личной гигиены и спортивного режима;
- развивать чувство товарищества и уважительного отношения к взрослым, престарелым и больным людям;
- приучать детей к творчеству;
- приучать к систематическим занятиям спортом;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Наивысших достижений в плавании достигают спортсмены, обладающие определённым морфологическим строением тела, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также совершенством технического и тактического мастерства.

Плавание является уникальным видом спорта. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;
- при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Техника плавания - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом.

Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШ Сокол ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной тренировки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы производится на основании решения приемной комиссии при успешном выполнении нормативов по общей физической и специально физической подготовке, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения, а также уровня спортивной квалификации.

Перевод обучающихся из группы в группу и по годам обучения производится на основании решения тренерского совета при успешном выполнении контрольных и переводных нормативов, а также положительных результатов выступлений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по плаванию и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, согласно таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий

проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

2.2 Объем Программы.

Определение максимального объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по плаванию, согласно таблице 2.

Условия одновременного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки:

- на временной основе (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;
- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица № 2

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия – групповые.

Иные виды, формы обучения:

- учебно-тренировочные;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных и физкультурных соревнованиях (мероприятиях);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самоподготовка;
- дистанционные методы;
- тестирование и контроль

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Участие в учебно-тренировочных мероприятиях обучающихся осуществляется соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ.

Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и т.п., имеющих необходимые условия для проведения учебно-тренировочного процесса;
- участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

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 мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	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

2.4 Спортивные соревнования.

В спортивных соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, качество системы отбора и

воспитания резерва, квалификация тренерско-преподавательских кадров, уровень спортивной науки, результативность научно-методического и медицинского обеспечения подготовки, а также многое другое.

Анализ соревновательной деятельности пловца осуществляется по следующим параметрам: время и скорость преодоления стартового, финишного, поворотных отрезков, участков дистанционного плавания. Так же измеряется темп и «шаг» цикла гребковых движений. При использовании термина «соревновательная деятельность» пловца следует понимать действия спортсмена в соревновательном заплыве от момента стартового сигнала до момента касания им финишного щита.

Так как арсенал технических действий в плавании очень ограничен, спортивный результат может рассматриваться как сумма длительности отдельных действий на дистанции - старта, «чистого» плавания, поворотов (если необходимы) и финиша.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Программа соревнований включает плавание данными способами в бассейне 50 или 25 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800, 1500 м для женщин и 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Соревнования подразделяются на различные виды: контрольные, отборочные и основные. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица № 4

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

Контрольные соревнования - позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор обучающихся в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий организации, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

—соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

—соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.5 Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Количество учебных часов в год (астрономических 60 мин) планируется из расчета 52 недель (с 1 сентября по 31 августа) учебно-тренировочной работы в условиях спортивной школы и тренировочных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику и восстановительные мероприятия. Основной формой проведения является учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программы и расписания занятий. Для обучающихся групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, и этапные контрольные показатели подготовленности. В годы подготовки к наиболее ответственным соревнованиям для достижения более высокого спортивного результата индивидуальным планом для обучающегося может быть предусмотрена волнообразность распределения учебно-тренировочных нагрузок.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведет тренер - преподаватель в журнале учета групповых занятий. Врачебный контроль за обучающимися, начиная со 2 года обучения начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

В учебно-тренировочном занятии обучающихся, выделяют следующие виды подготовки: техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую, а также инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности,

но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов различных специальных и специально-подготовительных упражнений. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта плавание, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика – проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований. Система контроля и зачетные требования программы должны включать конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указаны в таблице 5.

Таблица 5

№ 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	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22
5.	Тактическая подготовка (%) Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

2.6 Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с юными обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами

группы, общества и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

К воспитательным средствам относятся:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация творческого процесса;
- атмосфера трудолюбия;
- взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива;
- система морально стимулирования;
- повышение мотивации;
- наставничество опытных обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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. - организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся. - проведение лекций, бесед. (права и обязанности пловцов на соревнованиях, требования к спортивной форме, функции пловцов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований)	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Медицинское направление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование; - соблюдение питьевого режима.	В течение года
2.4	Просветительское направление	- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по	В течение года

		профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи	
2.5	Диагностическое направление	- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность	В течение года
6.	Работа с общеобразовательными учреждениями		
6.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.	В течение года

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

Допингом принято считать запрещенные методы и препараты, которые способны повысить выносливость обучающегося и его или ее результаты в соревнованиях. Также допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.10

настоящего Кодекса.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих

странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу, представлен в таблице 7.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3.Теоретическое занятие	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	Спортсмен	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.8 Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач организации осуществляющую спортивную деятельность по виду спорта «плавание» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их;

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе;

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного занятия на всех этапах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

План содержания работы начальной группы в рамках учебно-тематического плана:

1. Уметь учиться самостоятельно, проводить разминку или часть разминки;
2. Изучать правила соревнований;
3. Учиться выполнять самостоятельно отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия;
4. Привлекаться к подготовке мест соревнований и помогать в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов;
5. Учиться самостоятельному введению дневника.

План содержания работы учебно-тренировочной группы:

1. Учиться владеть принятой в плавании терминологией и основами

методики построения учебно-тренировочного занятия;

2. Участвовать вместе с тренером-преподавателем в составлении планов подготовки;

3. Проводить беседы с юными обучающимися по истории плавания, объяснять ошибки, оказывать страховку и помощь обучающимся своей группы;

4. Вести самостоятельно дневник, осуществлять учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях;

5. Участвовать в проведении учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя.

2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «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».

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

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям по плаванию, оценка его перспективности, функционального состояния;

2. Контроль переносимости нагрузок в занятии;

3. Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов;

4. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;

5. Профилактика травм и заболеваний;

6. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год на начальном и учебно-тренировочном этапе в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий;

- этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится раз в год на

начальном и учебно- тренировочном этапе, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления;

- дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы;

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

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

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

- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных медицинских средств.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Медицинский осмотр:

Задачами медицинского осмотра обучающихся, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам является:

- оценка состояние здоровья, уровень физического развития и функциональных и резервных возможностей;

- определение уровня физической активности, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья;

- уточнение объемов и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Биохимический контроль:

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также

при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния обучающихся, который проводится врачами по спортивной медицине во врачебно-физкультурном диспансере, он дает быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях. Данный вид контроля помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, дает возможность проследить, как переносятся учебно-тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Врачебно-педагогическое наблюдения (ВПН) - это исследования и наблюдения, которые проводятся совместно врачом и тренером-преподавателем с целью оценки воздействия на организм учебно-тренировочных нагрузок, установления уровня функциональной готовности, тренированности и на основании этого совершенствовать управление учебно-тренировочным процессом для получения наибольшего тренировочного эффекта.

ВПН решает задачи: оценку оптимальности объема и интенсивности нагрузки, ее коррекции, в том числе, в сторону ее увеличения, эффективности восстановления, выявления симптомов перетренированности.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические методы и средства восстановления:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после занятий с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Медико-биологические средства восстановления:

рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизация, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Физические средства восстановления: массаж, баня, легкий бег, медитация, контрастный душ и др.

Психологические средства восстановления: аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг; психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим, выбор и применение восстановительных средств для каждого обучающегося осуществляется в индивидуальном порядке в рамках самостоятельной подготовки.

С этой целью проводятся углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры - преподаватели.

Планы применения восстановительных средств

Успешное решение задач, стоящих перед организацией в процессе подготовки обучающихся, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолога - педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в разные периоды обучения.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов учебно-тренировочных занятий, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Психологические средства восстановления:

1. Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочным занятиям.
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, посещение выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон -1 час, в период интенсивной подготовки к соревнованиям).
2. Учебно-тренировочные занятия преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
3. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30 % суточного рациона.
4. Использование специализированного питания: витамины, соки, спортивные напитки, во время приема пищи, до и во время учебно-тренировочного занятия.
5. Гигиенические процедуры.
6. Соблюдение питьевого режима. 7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю.
4. Массаж.

III. Система контроля

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

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:

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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- успешно изучить правила безопасности при занятиях видом спорта

«плавание» и применять их в ходе 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Основными видами контроля являются результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Контрольно-переводные нормативы проводятся по окончании учебного года. Оценка результатов определяет уровень освоения Программы и возможность перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной

подготовки.

Порядок проведения аттестации, контрольно-переводных нормативов и комплектования учебно-тренировочных групп в организации определяется соответствующим локальным нормативным документом, согласованным тренерским советом организации и утвержденным директором организации.

Перевод лиц, обучающихся в организации из группы в группу, внутри определенного этапа, осуществляется на основании сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, установленные ФССП, а также по обязательной технической программе, принятой на тренерском совете.

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

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

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

Таблица № 9

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица № 10

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее	
			11	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды – «Кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Таблица № 11

Этапы спортивной подготовки, задачи	Уровни	Дисциплины спортивной подготовки
Этап начальной подготовки — это систематические занятия спортом максимально возможного числа детей, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации	2	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – это улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с	5	ОФП, СФП, теоретическая, техническая и психологическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка,

учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки; формирование спортивной мотивации		инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
--	--	--

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся.

Этап начальной подготовки **Общая физическая подготовка**

На этапе начальной плавательной подготовки используются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.

Специальная физическая подготовка

На начальном этапе подготовки используются упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов, погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Буксиры», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки и др.

Изучение техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; изучение техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

И.п. - лежа на груди, держась за борт руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

И.п. - лежа на груди, держась за борт вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

И.п. - то же, держась за борт бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

И.п. - то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски 34 осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами

И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет тренера-преподавателя.

Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками

И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской.

То же, поменяв положение рук.

Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

То же, при помощи попеременных движений руками.

Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой. Упражнения для изучения общего согласования движений

И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

То же, но в сочетании с дыханием. Скольжения с гребковыми движениями руками.

Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений

Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

Плавание в полной координации на задержке дыхания.

Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений. Так же, с вдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

То же, но лежа на боку. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя. выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

То же, но лицо опущено вниз.

Плавание при помощи движений руками, с доской (поплавок) между ногами.

Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

То же из исходного положения для старта.

Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

То же, но под команду. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

То же, но под команду.

Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

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

Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

Взявшись прямыми руками за край пенной канавки, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна.

Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

То же, пронося руки вперед над водой.

То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

То же, с постановкой рук на бортик со скольжения. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической 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, являющемся 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 в воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют 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 широко применяются плавательные доски; 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 разученных 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.

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.

Тактическая подготовка.

Тактическое мастерство – искусство вести в соревнованиях борьбу с равным и более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Тактическое мышление развивается в течение всего учебно-тренировочного процесса и является результатом многолетней целенаправленной работы.

На начальном этапе обучения основам технико-тактическим действиям применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Это способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий.

На начальном этапе спортивной подготовки тактическая подготовка тесно связана с общей физической подготовкой с многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства учебно-тренировочных занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, комплексном плавании, эстафетах и др.).

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на

полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения, лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же 40 исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения, лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения, лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игра в баскетбол, ручной мяч и др. по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

В учебно-тренировочных группах на занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

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. 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.

Игры на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; спада из передней стойки с тумбочки и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100 м, 2-3 по 200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Техническая подготовка

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- 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 и 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 изменившихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также 42 с доской в руках.

Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентировано ускоренным проносом руки. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодич).

Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но обучающийся находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на груди в облегченных условиях (с ластами).

Кроль на спине

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

То же с лопаточками.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на спине в облегченных условиях (с ластами).

Брасс

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавков зажат между коленями).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Дельфин

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

То же, но с касанием кистями бедер.

Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой

руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Плавание дельфином в облегченных условиях (с ластами).

Совершенствование техники прыжка

Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

Стартовый прыжок через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15метровом створе).

Повороты

Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полуvinтами).

Выполнение поворота в обе стороны.

Два вращения с постановкой ног на стенку.

Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

Вход в поворот на повышенной скорости.

Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе нацеливает на творческое освоение заданной задачи. Обучающийся осмысливает выполняемое в данный момент упражнение, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

На учебно-тренировочном этапе применяется соревновательный метод, который позволяет решать тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон.

При совершенствовании тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводных и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований. Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что обучающемуся приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически не удастся.

На стайерских дистанциях тренер-преподаватель должен научить обучающегося ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, и если надо- изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время соревнований развивается на учебно-тренировочных занятиях с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и отборочных соревнованиях. Тактической подготовкой обучающегося является также изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объемы времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	$\approx 120/180$	.	
	История развития плавания	$\approx 13/20$	сентябрь	История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Достижения российских спортсменов на международной арене
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы спортивного плавания, гигиена юных обучающихся при занятиях по плаванию	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях по плаванию.
	Техника спортивного плавания	$\approx 13/20$	январь	Школа движений пловца. Техника дыхания. техника спортивных способов плавания. Техника рациональных вариантов старта и поворота.
	Значение занятий спортом	$\approx 13/20$	май	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития и профессиональной ориентации.
	Техника безопасности при занятиях плаванием	$\approx 14/20$	июнь	Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения

	инвентарь по плаванию			учебно-тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈ 70/107	октябрь	Правила соревнований по плаванию, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
	Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке	≈ 70/107	ноябрь	Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающегося	≈ 70/107	декабрь	Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
	Гигиенические требования к обучающимся спортом. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	≈ 70/107	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение,

				употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
	Основы спортивного питания	≈ 70/107	май	Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса обучающегося. Пищевые отравления и их профилактика.
	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.
	Основы техники плавания и техническая подготовка	≈ 60/106	декабрь-май	Основные сведения о технике плавания, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники плавания. Методические приемы и средства обучения технике плавания. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники плавания профессионалов.
	Спортивные соревнования	≈ 60/106	декабрь-май	Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организации и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

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

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорту «плавание».

1. Общие требования техники безопасности

1.1. Требования инструкции являются обязательными для тренера-преподавателя. Невыполнение этих требований рассматривается как нарушение трудовой дисциплины. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1.2. К учебно-тренировочным занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Не допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающиеся после перенесенной болезни без письменного разрешения врача.

1.3. Тренер-преподаватель должен знать и четко придерживаться возрастных норм зачисления, обучающихся в группы. Наполняемость учебно-тренировочных групп не должна превышать допустимый предел.

1.4. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться строго по расписанию.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий по плаванию тренер-преподаватель обязан препятствовать воздействию на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падениях на мокром, скользком полу в спортивном зале или в душевых и раздевалках, переохлаждение в воде.

1.6. К учебно-тренировочным занятиям по плаванию допускать обучающихся только при наличии у них необходимых принадлежностей: - при занятии на воде: плавки или купальник, шапочка, полотенце, мыло и мочалка, тапки на резиновой подошве; Тренер-преподаватель - при занятии на суше: в спортивной одежде и соответствующей спортивной обуви.

1.7. Тренер-преподаватель должен четко контролировать соблюдение обучающимися гигиенических требований как личной, так и общественной гигиены. Все требования должны быть направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

1.8. Тренер-преподаватель должен входить в помещение чаши плавательного бассейна первым и уходить только после того, как все обучающиеся, закреплённой за ним группы покинут помещение душевой.

1.9. При проведении учебно-тренировочных занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. Тренер-преподаватель должен знать приемы спасения на воде, уметь оказывать первую помощь при утоплении.

1.10. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.11. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации организации и оказать первую помощь пострадавшему с последующим направлением его в медицинское учреждение.

1.12. Курение во всех помещениях организации категорически запрещено.

2. Требования техники безопасности перед началом проведения учебно-тренировочных занятий

2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствии условий требованиям, предъявляемым к спортивному залу и бассейну.

2.2. Комплектование групп проводить с учетом возраста, состояния здоровья, степени подготовленности. Не допускать увеличения сверх

установленной нормы числа обучающихся в группе, закрепленной за определенным тренером-преподавателем.

2.3. Провести инструктаж с обучающимися о мерах безопасности при выполнении физических упражнений, с соответствующей регистрацией в журнале учебно-групповых занятий.

2.4. Проверить наличие у обучающихся необходимых принадлежностей для занятий плаванием.

2.5. Не допускать группу в бассейн при отсутствии тренера-преподавателя, обеспечить организованный выход группы из раздевалок в помещение зала «сухого» плавания и в чашу бассейна.

3. Требования техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

3.1. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения с обязательным проведением разминки, необходимых подготовительных и подводящих упражнений.

3.2 Подготовительную часть проводить в зависимости от основной части и задач учебно-тренировочного занятия. Подбирать упражнения направленные на развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы организма, следить за работой мышц-антагонистов. Особое внимание уделять тщательной разминке мышц рук и плечевого пояса на «суше». При проведении учебно-тренировочных занятий на тренажерах не превышать физические возможности организма обучающихся.

3.3 Строго контролировать соответствие предложенных упражнений уровню подготовленности обучающихся и их физическому развитию. Следить за правильной дозировкой упражнений, не перегружать детский организм чрезмерной нагрузкой.

3.4 Обучение детей, не умеющих или плохо умеющих плавать, проводить на мелководной части бассейна, отгороженной дорожкой. Первые проплывы вдоль бассейна проводить по крайней дорожке чаши бассейна, строго по одному обучающемуся, сопровождая его вдоль бортика чаши.

3.5 При появлении у обучающихся признаков утомления или жалоб на недомогание и плохое самочувствие немедленно отстранить его от занятий и направить к медицинскому работнику.

3.6 Следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, не оставлять их одних без контроля в помещении спортивном зала или бассейна. Постоянно уделять внимание дисциплине на воде, исключать шалость обучающихся, особенно при максимальной загруженности плавательного бассейна

3.7 На одной дорожке размещать обучающихся, имеющий одинаковый уровень подготовки для избежания столкновений. В случае если размещение обучающихся на одной дорожке невозможно, размещать детей только на соседних с этой дорожках. Весь период проведения учебно-тренировочных занятий видеть каждого обучающегося, постоянно контролировать количество находящихся в воде обучающихся. Начинать и заканчивать занятия на воде только после построения и расчета по порядку.

3.8 Обучение прыжкам в воду с тумбочки проводить на глубокой стороне бассейна после того, как обучающихся научатся уверенно проплывать без остановок 25 метров. Количество одновременно ныряющих на глубину и на дальность обучающихся не должно превышать количества тренеров-преподавателей, находящихся на бортике. Необходимо строго соблюдать очередность выполнения прыжков обучающихся. Не разрешать выполнения прыжка следующему обучающемуся до выхода из-под воды предыдущего. Вся группа при этом находится на мелком месте или на бортике.

3.9 Контрольные заплывы и соревнования проводить только после овладения обучающимися необходимыми навыками и техникой плавания определенным способом.

3.10 Категорически запрещать обучающимся употребление жевательных резинок, питье воды или других прохладительных напитков.

3.11 Учить обучающихся приемам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3.12 Воспитывать чувство личной ответственности за соблюдением правил поведения на занятиях, соревнованиях, поведения на улице, в транспорте, в общественных местах.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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 01.06.2026, регистрационный № 86818).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется при наличии финансирования) (таблица №13);

- обеспечение спортивной экипировкой (обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования) (таблица №14);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (осуществляется при наличии финансирования);

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (осуществляется при наличии финансирования);

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

6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, осуществляется при наличии финансирования, представлены в таблице 13.

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера преподавателя	30
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера преподавателя	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования, согласно таблицы 14.

Таблица 14

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	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Купальник для (девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

6.3 Кадровые условия реализации Программы.

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).

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности физическая культура или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью физическая культура или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой категории. или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации (К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость). Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
2. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпред, 2001.-80 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
5. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001
7. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана- проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
8. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Юрайт, 2018
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.; под ред. А.А. Литвинова.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 272 с.
10. Булгаков, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] / [Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов и др.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
11. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
12. Козлов, А.В. Спортивные способы плавания: учеб.-методич. пособие [Текст] / А.В. Козлов. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.
13. Матвеев, А.П. Физическая культура. Начальные классы [Текст] / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2008. - 30 с.