Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Поронайск-Арена»
(МАУ ДО СШ «Поронайск-Арена»)

Принята
Педагогическим советом
протокол от 25.05.2023 года № 2

Утверждена
Директор В.А. Таксанов
Приказ от 25.05.2023 года
№ 57-П

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A1327380A4E4EA94C8B8F41B0F2A97E2
Владелец: Таксанов Вадим Асылович
Действителен: с 29.03.2023 до 21.06.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 2 года
на учебно-тренировочном этапе – 5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчик:
Казакевич Анастасия Владимировна
Заместитель директора
Львов Матвей Константинович,
инструктор-методист ФСО

г. Поронайск
2023г.

Оглавление 3
I.Общие положения.....4
II.Характеристика дополнительной образовательной программыспортивной подготовки 4
2.1. ***Общие характеристики и отличительные особенности вида спорта «плавание»*** 4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки 6
2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.5. Учебно-тренировочные мероприятия.....10
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....12
2.7. Календарный план воспитательной работы 17
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .21
2.9. Планы инструкторской и судейской практики 24
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта «плавание».....26
III.Системы контроля 35
3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки.....38
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации.....39
3.3. Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» 39
IV.Рабочая программа по виду спорта «плавание».....42
4.1. Этап начальной подготовки первого года обучения 42
4.2. Этап начальной подготовки второго года обучения 46
4.3. Этап начальной подготовки третьего года обучения.....50
4.4. Тренировочный этап (начальной спортивной специализации) первого года обучения 54
4.5. Тренировочный этап (начальной спортивной специализации) второго года обучения 58
4.8. Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации) пятого года обучения 72
4.9. Этап спортивного совершенствования первого года обучения 78
4.10. Этап спортивного совершенствования с выше одного года обучения.....84
V.Учебно-тематический план осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.....91
VI.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам….....96
VII.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...……96
VIII.Кадровые условия реализации Программы......99
8.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. 99
8.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников. 99
8.3. Непрерывность профессионально развития тренеров-преподавателей. 100
IX.Информационно-методические условия реализации программы......101
9.1. Нормативные правовые акты.....101
9.2. Методическая литература 102
9.3. Интернет-ресурсы 103

I. Общие положения

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапногопроцесса спортивной подготовки формирование здорового образа жизни, привлечение спортсменов к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. *Общие характеристики и отличительные особенности вида спорта «плавание»*

Плавание — это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания до «Мастера спорта международного класса».

Спортивное плавание является один из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых

медалей.

Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин): - одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров); - комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности; - эстафеты вольным стилем 4х100 и 4х200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок; - комбинированную эстафету 4 х100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA).

Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать. Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации учебно-тренировочного процесса в МАУ ДО СШ «Поронайск-Арена» (далее Спортивная школа).

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

Программа разработана на основе принципов:

- комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную, самостоятельную);
- преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
- вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с

использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

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

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- освоение основ техники плавания;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- формирование мотивации для занятий плаванием;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
-повышение функциональных возможностей организма обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, пола, уровня спортивной квалификации спортсменов, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:
- максимальный количественный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп.
- допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединённая группа состоит из спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки второго года обучения и учебно- тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки;

объединённая группа состоит из спортсменов, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе 3, 4, 5 годов спортивной подготовки и этапов спортивного совершенствования мастерства;

объединённая группа состоит из спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- при одновременном проведении тренировочных занятий с лицами,

проходящими спортивную подготовку в группах на различных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры и объема учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавание от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Объем учебно-тренировочной нагрузки должен совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице предоставлены нормативы объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в часах на разных этапах спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапныйнорматив	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальнойподготовки		Учебно- тренировочный этап (этапа спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования мастерства
	До года	Свышегода	До двухлет	Свыше двух 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

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

Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная подготовка
групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий	не более 10 %

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. 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	-	14	14
2. Специальные 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 14 суток подряд и неболее двух учебно- тренировочного мероприятий в год -		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

- спортивные соревнования - контрольные, отборочные, основные.

-

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

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели год.

№ 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 двух лет	Свыше двух лет	
1	Общая физическая подготовка %	55	50	43	32	18
2	Специальная физическая подготовка %	25	29	33	33	43
3	Спортивные соревнования %	-	1	2	10	12
4	Техническая подготовка %	16	16	16	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика %	-	-	1	2	2
7	Медицинские, медико-	1	1	2	2	4

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %					

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки– двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

№ 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 двух лет	Свыше трех лет	Не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	97-128	128-142	138-198	260-290	307-377
2.	Специальная физическая подготовка	60-80	80-105	98-113	156-212	240-285
3.	Участие в соревнованиях	3-6	6-33	47	50-50	30-60
4.	Техническая подготовка	50-66	66-91	100-180	203-223	233-290
5.	Тактическая подготовка	10-15	15-45	58-88	50-46	62-122
6.	Теоретическая подготовка	10-13	13-20	20-10	19	26-52
7.	Интегральная подготовка	-	0-20	28-57	42-42	100
8.	Психологическая подготовка	1	1	5	22	32
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	6-6	9-39

10.	Инструкторская практика	-	-	5	6	30
11.	Судейская практика	-	0-2	5-10	10-12	11-26
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	5	4	10-16
13.	Восстановительные мероприятия	-	0-5	5	4	27
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

2.7. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Главные задачи в занятиях с воспитанниками - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных воспитанников играет непосредственно физическая деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, богатством и физическим совершенством.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которыхпредусмотрено: - практическое и теоретическое изучение ипримененне 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 крешениям спортивных судей; - выполнение требований на присвоение судейскогозвания «Юный судья».	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамкахкоторых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,	В течение года

		инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательномупроцессам; формирование склонности к педагогическойработе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которыхпредусмотрено: 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 поформированию 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
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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юныхобучающихся.	В течение года

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

В соответствии. 2ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	Приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта) апреля)

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта) апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

	- «Проверка лекарственных средств»		
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки. Проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся прививается интерес к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Примерное содержание и формы инструкторской и судейской практики указаны в таблице

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Инструкторская и судейская практика не применяется	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	
	Теоретические занятия: - овладение знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление комплексов упражнений;	в течение года

	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. Практические занятия: - проведение учебно-тренировочного занятия совместно с тренером-преподавателем в качестве помощника; - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с обучающимися младших групп.	
	Судейская практика	
	Теоретические занятия: - теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание», терминологии, принятой в виде спорта «Плавание»; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - права и обязанности главного судьи, главного секретаря, рефери, судьи по техники.	в течение года
	Практические занятия: - судейство в качестве судьи по техники; - ведение протокола на внутришкольных, муниципальных соревнованиях; - судейство на муниципальных соревнованиях в качестве судьи; - судейство соревнований в качестве секундометриста, стартера;	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	
	-освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении; -выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту; - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с обучающимися младших групп	в течении года
	Судейская практика	
	- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера; - судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях на муниципальном и региональном уровне.	в течении года

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у одногруппников;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- составить конспект урока и провести занятие;
- провести подготовку команды к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:
- составить положение о проведении первенства школы по плаванию;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи стартера, хронометриста или судьи по техники;

Выпускники спортивной школы должны получить звание «Судья по спорту». На этапе спортивной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных судей.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта «плавание»

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание» допускаются лица, получившие установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание». Одной из особенностей реализации данной программы является организация образовательного процесса в соответствии с функциональными возможностями обучающихся. Организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляют медицинское обеспечение при наличии лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН). ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:
- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом,

степени выраженности отставленных по пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития,

функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) ВПН за лицами, обучающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена. В процессе ВПН

специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки обучающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а также даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

оценка организации и методики проведения тренировок;

определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

предупреждение спортивного травматизма;

разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки. Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса и применения восстановительных средств.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности бегунов. Необходимо помнить, что использование всех выше приведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Рекомендуемые средства восстановления

Восстановительные комплексы общего воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка)			
	Аэробная работа	Аэробно-анаэробная работа	Анаэробная работа	Силовая подготовка в смешанном Аэробно-анаэробном режиме
Сауна (баня)	Синусоидально модулированные токи	Локальная декомпрессия	Теплая эвкалиптовая ванна	Вибромассаж
Общий ручной массаж	Тонизирующее растирание	Горячая ванна с хвойным экстрактом	Синусоидально-модулированные токи	Азотная ванна
Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация
Сегментарный массаж	Ультразвуковой массаж	Кислородная ванна	Сауна	Вибромассаж
Ультрафиолетовое облучение	Амплипульс	Аэроионизация	Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение
Общий ручной	Гидромассаж	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Тепловая соляно-содовя ванна
Тепловая хвойная ванна	Теплый дождевой душ	Теплая ванна с хвойным экстрактом	Теплый дождевой душ	Вибромассаж
Стимуляция БАТ	Тонизирующее растирание	Локальная декомпрессия	Амплипульс	Стимуляция БАТ
Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Аэроионизация	Аэроионизация

Примерная схема использования сауны, массажа,
водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж-15мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание-20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Вибромассаж-15 мин	Сауна (баня), 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Суббота мин	Душ переменной температуры	Плавание-25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО обучающегося проводится на основании Приказа Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

проведение морфометрического обследования;

проведение общего клинического обследования;

проведение лабораторно-инструментального обследования;

оценка уровня физического развития;

оценка уровня полового созревания;

проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

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

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

прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

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

медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО зачисленных в группы тренировочного этапа (спортивной специализации) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах спортивного совершенствования проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Психологический контроль

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие

физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и, особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно- психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины — это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи.

Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;

обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг. Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);

стабильность выступления на соревнованиях;

объем, распределения и концентрация внимания;

уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно- временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль.

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

используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

III. Системы контроля

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 «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со

второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО СШ «Поронайск-Арена» 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.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности. Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория проводиться в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая

последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			До года обучения		Свыше года обучения	
			мал	дев	мал	дев
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя, держамяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямыхрук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	количество раз	Не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровняскамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мячвесом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя, в воде у борта бассейна. Отталкиванием двухног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения наэтапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения наэтапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	количество раз	Не менее
			-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровняскамьи)	см	не менее
			+9
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	см	не менее
			190
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мячвесом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее
			5,3
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее
			5
2.3.	Исходное положение – стоя, в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	м	не более
			6,7
2.4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			45
3. Уровень спортивной квалификации			

3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Методические указания по проведению тестирования.

Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения, сидя на полу, ноги врозь за линией броска, держа набивной мяч двумя руками над головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Челночный бег 3х10 м. В спортивном зале на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы (пластмассовые конусы), хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Стартовав по команде, необходимо пробежать трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая их по траектории цифры «8». Измеряется время бегав секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение пред прыжковых движений руками и корпусом, без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления,за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Подтягивание на перекладине. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Статическая сила при имитации гребка на суше. Исходное положение - лежа на наклонной скамье (с углом наклона 8-10°), руки согнуты в локтевых суставах до угла 120о и опущены вертикально вниз. Кисти рук устанавливаются на специальных лопаточках, которые через стальной трос соединены с прикрепленным к стене динамометром. Плавным движением рук, направленным строго назад, развивается максимальное усилие, фиксируемое на динамометре в килограммах. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Выкрут прямых рук вперед-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад, а затем вперед. Измеряется расстояние между кистями рук в сантиметрах. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Наклон вперед стоя на возвышении. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в

течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выше края со знаком «+», ниже со знаком «-». Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Техническое мастерство обучающихся оценивается экспертами, в качестве которых могут выступать квалифицированные тренеры и инструкторы- методисты по пятибалльной шкале от 0 до 5:

Этапы подготовки	Год	Дистанция	Оцениваемые технические элементы
ЭНП	1	25 м кроль на груди 25 м кроль на спине	Техника плавания Техника плавания
	2	50 м кроль на груди, 50 м кроль на спине, 25 м брасс, 25 м баттерфляй	Техника плавания, старта, поворота
	3	100 м комплексное плавание	
УТЭ (УТЭСС)	1	100 м комплексное плавание	
	2	100 м комплексное плавание	
	3	200 м комплексное плавание	
	4	200 м комплексное плавание	
	5	200 м комплексное плавание	
ЭССМ		200 м комплексное плавание	

Определяющим фактором в системе спортивного отбора начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) этапа является уровень спортивных результатов. В виде спорта плавание спортивный результат носит объективный характер и отражает степень готовности обучающегося к освоению объемов учебно-тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки. Состав комплексов контрольных испытаний может изменяется в зависимости от этапа подготовки и задач, стоящих на этих этапах.

К участию в контрольных испытаниях для зачисления на конкурсной основе на этапы спортивной подготовки, перевода на следующий этап спортивной подготовки допускаются лица, выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контроля уровня общей и специальной физической подготовленности.

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

4.1. Этап начальной подготовки первого года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях:

1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплывать определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег,

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

Вид спорта: плавание

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для групп базовой подготовки первого года обучения отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах базовой подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в
- воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на
- воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр и развлечений на воде. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперёд, увеличивая длину скольжения. Одним из средств освоения с водой служат

также прыжки в воду (глубина воды доходит до уровня пояса или груди занимающихся). Прыжки воспитывают у занимающихся смелость и уверенность, вносят оживление в занятия плаванием.

Во втором полугодии тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объёма нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объёма плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и брассом и совершенствования в ней.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;

спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах;

бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Гимнастика:

различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик,

«полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр., сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Комбинированные эстафеты.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на этапе базового уровня сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

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

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца

с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт.

Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба)

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

4.2. Этап начальной подготовки второго года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и

обуви пловца.

5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Общая физическая подготовка

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах.

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

Вид спорта: плавание

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

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела

2)дыхание

3) движения ногами

4) движения руками

5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

4. Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы

выполняются в скольжении и плавании.

Занятия в бассейне в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, начиная со 2-го полугодия 2-го года обучения, начинают всё шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

Типичные тренировочные серии для групп базового уровня сложности 2-го года

обучения: 2-3 х 200м, 4-6 х 100м, 6-8 х 50м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25м.

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

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

Нагрузки 2-ой зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин.

Нагрузки 3-ей зоны требуют максимального напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. Продолжительность работы от 4 до 15 мин. Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин. Главным образом выполняются за счёт анаэробного гликолиза, причём до 1 мин.

Ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – ёмкость (общее количество накопленного лактата). Такие нагрузки относятся к 4-ей зоне выносливости.

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

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов в группах базового уровня

сложности второго года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие

1-ая зона (155-170 уд./мин	2-3 х 75 м инт.60 с 1-2х125м инт.90 с	150м К,Р,Н	350м н/сп
2-ая зона (170-185 уд./мин)	13-1 х25м инт.20 с 2-3х(4х50м) инт.30с,отд.2мин	6-7х50м инт.30 с 2-3х100мк/пл	2-3 х 50м Р, Н 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин	2-3х100м (25Р+75Н), инт.1м 2-4 х (4 х 25м), К, Н инт.30с, отд. 2мин	8х25м инт.30с 2х100 (25бат+75)	3-4 х 75м инт. 60с 4-6 х 50м инт. 50с
4-ая зона (Свыше 200 уд./мин)	4-5 х 25м К, Н инт.1 мин 2 х (4 х 25м) инт. 40 с, отд.4мин	2 х 50м, инт. 3 мин	100м
5-ая зона	8-9 х 10м К, Р, Н инт. 40 с	4-5 х 25м инт. 2 мин	6-7 х 15м инт. 1мин

В таблице используются следующие сокращения и условные обозначения:

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

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах;
- бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Гимнастика: группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по

упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на этапе базового уровня ложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

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

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт. Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба). Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

4.3. Этап начальной подготовки третьего года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных

спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Общая физическая подготовка

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах.

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

Вид спорта: плавание

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С

этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

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

Затем поворот выполняется в целостном виде.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7, гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100м. Типичные тренировочные серии для групп базового уровня сложности 3-го года обучения: 3-4 х 200м, 6х8 х 100м, 8-10 х 50м, чередуя способы и темп; 4-8 х 25м.

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов в группах базового уровня
сложности второго года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие		
1-ая зона (155-170 уд./мин	2-3 х 100м инт. 60 с 2-3 х 125м инт. 90 с	1-2 х 175м К,Р,Н	350-400м н/сп, в/ст
2-ая зона (170-185 уд./мин)	16-18 х 25м инт.20с 3-4- х (4 х 50м) инт.30с, отд.2мин	8-9 х 50м инт.30с 3-4 х 50м Р, Н	3-4 х100м к/пл 1-2 х 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин	3-4 х 100м (25Р+75Н), инт.1 мин 3-4 х (4 х 25м), К, Н инт.20с, отд.2 м.	10-12 х 25м инт. 30 с 3-4х100 (25бат+75)	4-5 х 75м инт. 50 с 5-7 х 50м инт.40с
4-ая зона (Свыше	5-6 х 25м К,Н инт.1 мин	3-4 х 50м, инт. 3 м.	100м

200 уд./мин)	2-3 х (4 х 25м) инт. 30 с, отд.4мин		
5-ая зона	9-11 х 10м К, Р, Н инт. 40 с	5-6х25м инт.2мин	7-8 х 15м

В таблице используются следующие сокращения и условные обозначения:

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

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах;
- бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Гимнастика:

- группировка (сидя, лежа, перекат назад в Группировке);
- кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот;
- упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках,
- вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа –девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вкруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», « Попади в предмет», «Дровосек». Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на этапе базового уровня сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения ля чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

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

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

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт.

Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба).

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

4.4. Тренировочный этап (начальной спортивной специализации) первого года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:

правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Общая физическая подготовка

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах.

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

Вид спорта: плавание

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные

упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7, гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100м. Типичные тренировочные серии для групп базовой подготовки четвёртого года обучения: 3-4 х 200м, 6х8 х 100м, 8-10 х 50м, чередуя способы и темп; 4-8 х 25м.

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов в группах тренировочного этапа (начальной спортивной специализации) первого года обучения

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

В таблице используются следующие сокращения и условные обозначения:

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

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Гимнастика:
- группировка (сидя, лежа, перекат назад в Группировке);
- кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами);
- боковой переворот;
- поры (головой в ковер, упор присев, упор лежа);
- висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа –девочки, перемещение в висе на перекладине);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вкруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на этапе базового уровня сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

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

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

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт. Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба).

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

4.5. Тренировочный этап (начальной спортивной специализации) второго года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии а результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и

обуви пловца.

5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Общая физическая подготовка

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

Вид спорта: плавание

Основные задачи подготовки:

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

Основной особенностью занятий является доступность материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в

тренировочных группах. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырёх спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно привести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов в группах тренировочного этапа (начальной спортивной специализации) второго года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	2-4 х 150, инт. 40-90 с 1-2 х (250-300) инт. 60-120 с	200-400 к/пл 450-600 н/сп
2-ая зона	18-20 х 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 2-4 х 50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6 х 50, инт. 30-60 с 4 х 50 Н, инт. 30-50 с.
3-ая зона	8-10 х 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с 3-6х10 (75 К + 25 Н)инт.60-90с	7-1 х 50 К, Р, Н, инт.30-50 с 10-16 х 25, инт. 30-0 с
4-ая зона	4-8 х 25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12 х 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
5-ая зона	8-10 х 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8 х 15, инт.35-45 с	4-6 х 25, инт. 60-90 с
Переменное плавание горки	200 к/пл +150 н/сп +100 к/пл + 150брасс+200 (II - III), инт.60 с	100 упражнения + 150 Н +200 к/пл + 150 Н брасс + 100

Сокращения и условные обозначения:

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

Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.

Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые

упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат».

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на этапе базового уровня сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. При совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт.

Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба).

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

Для развития силовых качеств пловцов применяются наклонные скамейки с тележками, блоковыми устройствами, специальные тренажёры типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 4х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 15-20 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м.

Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

4.6. Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации) третьего года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:

правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения

спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Общая физическая подготовка

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 40 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах).

Вид спорта: плавание

Основные задачи подготовки:

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

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения головы, туловища, подготовительные движения и др.);

- развитие скоростно-силовых возможностей путём преодоления относительно небольшого (20-30% от максимального) сопротивления;

- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

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

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов в группах тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) третьего года обучения

Зоны физиол. Мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	400-700 к/пл [25-50], 6-8 х 150, инт. 60-90 с 2-3 х 350, инт. 2-3 мин	400-700 н/сп 800-1400
2-ая зона	16-18 х 25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 10-14 х 50, инт. 20-30 с 3-4 х (200-250), инт. 60-90 с 5-7 х 100 к/пл, инт 40-60 с 12-14 х50 (50 К + 50 Н), инт. 30-40 с	8-11 х 50 Н, инт.30-40с 4-5 х 100 Н,инт.30-40 с6-8 х 100, инт. 30-40 с2 х 200 к/пл, инт. 40 – 60 с
3-ая зона	7 х 50 батт, инт 40-60 с 2-4 х 75 батт, инт. 60-90 с 4-7 х (25 батт + 75 н/сп) 3-4 х 150 (50 батт + 50), инт 40-90 с 6-7 х 100 (75 К + 25 Н) инт. 40-60 с 16-18 х 25 К, Н, инт. 30-40 с	8-11 х 50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6 х 75, инт 40-60 с 3-4 х 150, инт. 60-120 с 350
4-ая зона	8-10 х 25 К, Н, инт. 40-60 с 2 х (4 х 25), инт. 20-40 с, отдых 3- 6 м. 2-4 х 50, инт. 1-3 мин	100-200 1-2 х 100, инт. 2-3 мин

5-ая зона	10-14 х (10-15), инт. 45-90 с	4-7 х 25, инт. 1-2 мин
Переменное плавание горки	300 в/ст + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 350 II + 200 II + 100 III + + 100 III, инт. 30-50 с	50 +100 н/сп +150 брасс+200 к/пл+150 +100 Н н/сп +50 батт, инт. 60 с

Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат».

Баскетбол. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Совершенствование ударов по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на этапе базового уровня ложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. При совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт.

Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба).

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

Для развития силовых качеств пловцов применяются наклонные скамейки с тележками, блоковыми устройствами, специальные тренажёры типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 4х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 15-20 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м.

Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

4.7. Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации) четвертого года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта.

2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

3. Этические вопросы спорта. Понятие о спортивной этике. Спортивная есть и культура поведения спортсмена. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

6. Влияние занятий плаванием на спортсмена. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему. Влияния плавания на становление личности.

7. Основы спортивного питания. Восстановление питательных веществ, жидкости, иммунной системы. Восстановление после тренировки. Виды питания.

Общая и специальная физическая подготовка

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

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

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 50 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 20 мин;

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

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

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

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

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 8х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с

несогласованной работой рук и ног.

Вид спорта: плавание

Основные задачи подготовки:

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

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера о спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия:

убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов в группах тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) четвертого года обучения

Зоны физиол. Мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	2-3 х 700, инт. 2-3 мин 4-6 х (250-350) инт. 2-3 мин	6-7 х 200, инт. 60-90 с 400-800 к/пл; 800-2000
2-ая зона	1-3 х 400 К [25-50], инт.30-60с 3-4 х 200 к/пл, инт. 30-60 с 5-7 х 100 к/пл, инт. 20-40 350 (25 бат + 25)	20-26 х 25, инт. 15-20 с16-18 х 50, инт. 20-30 с 8-14 х 100, инт. 20-40 с 6-8 х 150, инт. 30-40 с
3-ая зона	3-5 х 200 (25 бат+25), инт. 30-60 с 1-2 х 350 Н, инт. 2-5 мин	350 (50 батт + 50 кроль) 3-5 х 400, инт. 40-90 с

	8-9 х 100 к/пл, инт. 40-60 с 16-18 х 25 Р, Н, К, инт. 30-40 с1-3 х 300-350, инт. 60-120 с 4-5 х 100 батт, инт. 40-90 14-18 х(10-15) К, Н, инт.40-60с	1-2 х 700, инт. 3-5 мин 1000-1300; 4-7 х 50, инт. 1-2 мин1-2 х 500 к/пл 4-5 х 150 Н; 4 х 150, инт. 2-5 мин 2-4 х 75 Н, инт. 60-90 с
4-ая зона	8-14 х 50, инт. 30-50 с 2-4 х (4 х 100), инт.30,отд. 2-5 мин 10-14 х 50 батт, инт. 30-40 с 1-2 х 150 батт, инт. 90-120 с	4-5 х 200, инт. 40-60 с 6-10 х 100, инт. 30-60 с 700 (кроль, к/пл) 8-9 х 100 Н
5-ая зона	6-8 х 25 К, Н, инт. 60-90 с 6-8 х 25 (15 V + 10 I), инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 2-4 мин.
Переменное плавание горки	700 + 400 к/пл [25] + 200 + 100 к/пл [25],инт 30-60 с 4 х (4 х 50) II – II – III – IV, инт.15 – 20 – 30 – 45 (с улучшением)	3 х 350 II + 4 х 200 III + 5 х 100 III+ 8 х 50 IV, инт. 40-60 с 200 упраж. + 14 х 50 всеми + 300 Н н/сп + 6 х 100 к/пл, инт. 20-40

Основы профессионального самоопределения

Формирование у учащихся социально-значимых качеств личности: ответственность, активность, целеустремленность, уравновешенность, выдержка.

Развитие способности взаимодействовать с другими людьми, работать в команде.

Способствовать приобретению практического опыта педагогической деятельности, привлекая к проведению показательных выступлений, мастер-классов для учащихся других групп. Откорректировать готовность учащихся к обоснованному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учётом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда в специалистах.

Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры – футбол, баскетбол. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт.

Футбол. Совершенствование ударов по мячу ногой, ударов серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу, ударов носком, пяткой (назад). Остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной

защиты. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат), прыжки в длину.

Судейская подготовка

В течение всего периода обучения в спортивной школе тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятия и проведению соревнований. Учащиеся могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий в группах базового уровня подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в группах углубленной подготовки первого года обучения должны знать правила соревнований и могут привлекаться к судейству соревнований в группах базового уровня сложности. При проведении соревнований учащиеся могут выполнять функции судей на поворотах, судей на финише, быть помощниками судей по технике плавания, секретаря соревнований. Знание этики поведения спортивных судей.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на углубленном уровне сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. При совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт.

Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба).

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

Для развития силовых качеств пловцов применяются наклонные скамейки с тележками, блоковыми устройствами, специальные тренажёры типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 4-6х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 15-20 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м.

Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 . Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

4.8. Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации) пятого года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства и методы. Комплекс «Готов к труду и обороне». Возрастные особенности организма. Наследственность и ее влияние на здоровье. Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека.

3. Этические вопросы спорта. История и современные проблемы спортивной этики. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. Цели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику.

4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Антидопинговые программы. Дисциплинарные процедуры.

5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

6. Влияние занятий плаванием на спортсмена. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему. Влияния плавания на становление личности. Оздоровительный эффект плавания. Прикладное значение плавания. Гидромассаж кожи.

7. Основы спортивного питания. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте. Принципы спортивного питания. Регуляция массы тела и его композиционный состав. Биохимия питания. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Базовое питание спортсменов, занимающихся плаванием. Современные проблемы диетологии. Витамины и коферменты.

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 60 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 30 мин;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах);

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

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на

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

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

В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 12х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом.

При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 1000м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

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

Вид спорта: плавание

Основные задачи подготовки:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-йонах интенсивности;

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

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

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров

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

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов в группах тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) пятого года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	400-1000 к/пл [50], к/пл [100] 6-7 х (300-400) инт. 2-3 мин 8-10 х 200, инт. 60-90 с	600-900 н/сп; 1500-2700 3-4 х 700, инт. 2-3 мин 2 х 1300, инт. 2-3 мин
2-ая зона	30-36 х 25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 20-26 х 50, инт. 15-20 с 2-3 х 700 к/пл [25], инт. 2-3 мин 3-4 х 400 к/пл [25], инт. 1-2 мин 6-7 х 200 к/пл, инт. 30-40 с 10-14 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	6-10 х (150-200), инт.30-40с 4-8 х 350, инт. 30-60с 2-4 х 900, инт. 60-90с 1300-1800; 600-700 Н 15-18 х 100, инт. 20-40 с 1-2 х 350, инт. 1-2 мин
3-ая зона	600-700 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 х 400 к/пл [25], инт. 2-5 мин 2-3 х 150 батт, инт. 1-2 мин 6-7 х 100 Н, инт. 30-60 с 4-5 х 200 к/пл, инт. 1-2 мин 2 х350(50 батт + 50),инт.2-4 мин 12-14 х 50, инт. 20-40 с	10-11 х 100, инт. 30-60 с 4-8 х 150, инт. 40-90с2-4 х 350, инт. 40-120 с 1-2 х 700, инт. 1-2 мин6-8 х 100 батт, инт. 40- 90 с 16-18 х 50 Н, инт. 30-40 с 3-4 х 200 Н, инт. 40 - 90 с
4-ая зона	2-3 (4х50) инт.20-30с,отд. 4 м. 5-7х(4 х 25), инт.15-2 с,отд.3 м 12-14 х 25 К, Н инт. 30-40 с	2-3 х 75 батт, инт. 90-120 с 4-5 х 50 К, инт. 40-90 с; 100-150 батт 2-4 х 100, инт. 1-2 мин; 100-200
5-ая зона	7-9 х 25, инт. 60-90 с 14-18 х 10-15, инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 3-4 мин

		7х50 (50 V + 50 I), инт. 40 с
Переменное плавание горки	900 II + 450 III + 400 III + 300 III + 200 III + 50 IV, инт 30 с х(8 х 50) II – II – III, инт.15-15 800 = 400+ 200 + 100 + 100 II– III, инт. 15-20 с	9 х 100 Н, инт. 20 с. + 5 х 100 II,инт.15 с + 4 х 100 III, инт. 10 с 18 х 50 =5 х (II– III– IV– V) инт. 15

Основы профессионального самоопределения

Формирование у учащихся социально-значимых качеств личности: ответственность, активность, целеустремленность, уравновешенность, выдержка.

Развитие способности взаимодействовать с другими людьми, работать в команде, уметь планировать и контролировать свою работу, находить выход из проблемной ситуации, объективно оценивать свои индивидуальные возможности, ставить цели и планировать действия для их достижения. Способствовать приобретению практического опыта педагогической деятельности, привлекая к проведению показательных выступлений, мастер-классов для учащихся других групп.

Откорректировать готовность учащихся к обоснованному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учётом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда в специалистах.

Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание.

Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверку. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

Судейская подготовка

Занимающиеся в группах углубленной подготовки второго года обучения должны знать правила соревнований и могут привлекаться к судейству соревнований в группах базового уровня подготовки. Составление комплексов упражнений по физической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

При проведении соревнований учащиеся могут выполнять функции судей на поворотах, судей на финише, быть помощниками судей по технике плавания, секретаря соревнований. Знание этики поведения спортивных судей.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на углубленном уровне сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. При совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт.

Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба).

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

Для развития силовых качеств пловцов применяются наклонные скамейки с тележками, блоковыми устройствами, специальные тренажёры типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 4-6х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 15-20 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии

силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м.

Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

4.9. Этап спортивного совершенствования первого года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Основные требования к организации здорового образа жизни. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства и методы. Комплекс «Готов к труду и обороне». Возрастные особенности организма. Наследственность и ее влияние на здоровье. Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека.

3. Этические вопросы спорта. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. Цели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Антидопинговые программы. Дисциплинарные процедуры.

5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

6. Влияние занятий плаванием на спортсмена. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему. Влияния плавания на становление личности. Оздоровительный эффект плавания. Прикладное значение плавания. Гидромассаж кожи.

7. Основы спортивного питания. Восстановление питательных веществ, жидкости, иммунной системы. Питание пловцов и грамотная программа

тренировок. Восстановление после тренировки. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Современные проблемы диетологии. Витамины и коферменты.

Общая и специальная физическая подготовка

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

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

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

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

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

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

для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночника); скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Для переноса силовой подготовленности с уши на воду применяются: плавание по элементам,

внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений.

В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 14х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 1500м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

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

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

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Вид спорта: плавание

Основные задачи подготовки:

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров;
- выбор узкой специализации;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения

отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

В группах углубленного уровня сложности третьего года обучения происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов чётко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование подготовки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать всё более индивидуальный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объёмов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов этапа спортивного совершенствования первого года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	400-1000 к/пл [50], к/пл [100]8-9 х (300-400) инт.2-3 ми 10-14 х 200, инт. 60-90 с	3-5 х 700, инт. 2-3 мин 600-800 н/сп; 2000-2600 2 х 1700, инт. 2-3 мин
2-ая зона	20-36 х 50 К, Р, Н, инт. 15-30 с20-26 х 100, инт. 20-30 с 2- х800к/пл[25-50],инт.1-2 мин 3-4 х 400 к/пл [25-50], инт. 30-60 с 6-7 х 200 к/пл, инт. 30-40 с 10-14 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	8-10 х (150-200), инт.20-40 с 4-7 х (300-400), инт. 30-60с 2-4 х 800, инт. 60-90с 2000-2600; 800-900 Н, Р 15-19 х 100, инт. 20-40 с 1-3 х 350, инт. 1-2 мин
3-ая зона	2 х (800-900), инт. 1-2 мин 2 х 500 к/пл [25], инт. 2-4 мин 2-3 х 150 батт, инт. 1-2 мин 10-14 х 100 Н, инт. 30-60 с 4-5 х 200 к/пл, инт. 1-2 мин 2-4 х 350 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 5-7 х 200 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	16-22 х 50 Н, инт. 20-30 с 10-14 х 100, инт. 30-60 с 4-7 х (150-200),инт. 30-90с 2-4 х(300-350), инт. 40-120 с 1-2 х 700, инт. 1-2 мин 6-9 х 100 батт, инт. 40-60 с

		3-4 х 200 Н, инт. 40-90 с; 350 Н
4-ая зона	3-4 х (4х50), инт. 20-30 с, отд. 4 мин 5-7 х (4 х 25), инт. 15-20 с, отд. 3 мин 4-5 х 50 батт, инт. 60-90 с 2-3 х 100 батт, инт. 120 с	4-5 х 50 К, Н, Р инт.40-90 с 2-4 х 100, инт. 2-4 мин 12-14 х 25, инт. 40-60 с 100-200
5-ая зона	7 х 50 (20 батт V + 30 I), инт. 40 с 14-18 х 10-15 К, Н, инт.40-60 с	2-3 х 50, инт. 4 мин 8-9 х 25 К, Н, инт. 60-90 с
Переменное плавание горки	100+ 200+ 400+ 700+ 400+ 200+ 100 инт. 90 с 700 + 400 + 200 + 300 инт. 40-60 с 750=3 х (25 V+ 25 I+ 50 IV+ 50 I+ 50 IV+ 50 I)	150 + 2х 75 + 3х50, инт. 90 с 300 + 2 х 200 + 4 х 100 + 7 х 50, инт.30-60 с, отд. 2-3 мин

Основы профессионального самоопределения

Формирование у учащихся социально-значимых качеств личности:

ответственность, активность, целеустремленность, уравновешенность, выдержка.

Развитие способности взаимодействовать с другими людьми, работать в команде, уметь планировать и контролировать свою работу, находить выход из проблемной ситуации, объективно оценивать свои индивидуальные возможности, ставить цели и планировать действия для их достижения. Способствовать приобретению практического опыта педагогической деятельности, привлекая к проведению показательных выступлений, мастер-классов для учащихся других групп.

Откорректировать готовность учащихся к обоснованному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учётом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда в специалистах.

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание.

Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Совершенствование бросков мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверку. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 8000 метров, кросс 5000 метров (без учета времени), бег 3000 метров (на результат), прыжки в длину.

Судейская подготовка

Занимающиеся в группах углубленной подготовки третьего года обучения должны участвовать в судействе соревнований различного уровня.

Составление комплексов упражнений по физической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

При проведении соревнований учащиеся могут выполнять обязанности судьи-хронометриста, судьи по технике плавания, секретаря соревнований. Знание этики поведения спортивных судей.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на углубленном уровне сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. При совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт.

Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба). Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

Для развития силовых качеств пловцов применяются наклонные скамейки с тележками, блоковыми устройствами, специальные тренажёры типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 4-6х100м. с малыми

лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 15-20 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м.

Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

4.10. Этап спортивного совершенствования с выше одного года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Основные требования к организации здорового образа жизни. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства и методы. Комплекс «Готов к труду и обороне». Возрастные особенности организма. Наследственность и ее влияние на здоровье. Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека.

3. Этические вопросы спорта. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. ели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Антидопинговые программы. Дисциплинарные процедуры.

5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

6. Влияние занятий плаванием на спортсмена. Влияние занятий

плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему. Влияния плавания, а становление личности. Оздоровительный эффект плавания. Прикладное значение плавания. Гидромассаж кожи.

7. Основы спортивного питания. Восстановление питательных веществ, жидкости, иммунной системы. Питание пловцов и грамотная программа тренировок. Восстановление после тренировки. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Современные проблемы диетологии. Витамины и коферменты.

Общая и специальная физическая подготовка

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

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

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

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

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется

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

В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 14х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 1500м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает.

Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

Для углубленного уровня основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приёмам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

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

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

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Вид спорта: плавание

Основные задачи подготовки:

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жёсткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Суммарные величины объёма и интенсивности тренировочной работы в группах углубленного уровня сложности четвёртого года обучения достигают максимума, широко планируются задания с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объём тактической и психологической подготовки.

Максимальных величин достигают объёмы работы на уровне МПК и максимальной мобилизации анаэробного гликолиза. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов этапа спортивного совершенствования
свыше одного года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
1-ая зона	600-1200 к/пл [50], к/пл [100] 9-10 х (300-400) инт. 2-3 мин 12-16 х 200, инт. 60-90 с	800-1000 н/сп; 2400-3000 3-5 х 800, инт. 2-3 мин 2 х 2000, инт. 2-3 мин
2-ая зона	24-40 х 50 К, Р, Н, инт. 15-30 с 24-30 х 100, инт. 20-30 с 2-3 х 800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин 3-4 х 400 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 7-8 х 200 к/пл, инт. 30-40 с 12-16 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	10-12 х (150-200), инт. 20-40 с 5-8 х (300-400), инт. 30-60с 2-4 х 1000, инт. 60-90с 2400-3000; 900-1000 Н, Р 16-20 х 100, инт. 20-40 с 1-3 х 400, инт. 1-2 мин

3-ая зона	2 х (900-1000), инт. 1-2 мин 2 х 600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин 2-3 х 200 батт, инт. 1-2 мин 12-16 х 100 Н, инт. 30-60 с 5-6 х 200 к/пл, инт. 1-2 мин 2-4 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 6-8 х 200 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	18-24 х 50 Н, инт. 20-30 с 12-16 х 100, инт. 30-60 с 5-8 х (150-200),инт. 30-90с 2-4 х (350-400), инт 40-120 с 1-2 х 800, инт. 1-2 мин 8-10 х 100 батт, инт.40-60с 4-5 х 200 Н, инт. 40-90 с; 400 Н
4-ая зона	4-5 х (4х50), инт. 20-30 с, отд. 4 мин 6-8 х (4 х 25), инт. 15-20 с, отд. 3 мин 5-6 х 50 батт, инт. 60-90 с 2-3 х 100 батт, инт. 90 с	5-6 х 50 К, Н, Р инт.40-90 с 2-4 х 100, инт. 1-3 мин 14-16 х 25, инт. 40-60 с 100-200
5-ая зона	8 х 50 (20 батт V + 30 I), инт. 40 с 16-20 х 10-15 К, Н, инт.40-60 с	2-3 х 50, инт. 3 мин 9-10 х 25 К, Н, инт.60-90 с
Переменное плавание горки	100+ 200+ 400+ 800+ 400+ 200+ 100 инт. 90 с 800+400 +200+400 инт. 40-60 с 900= 3 х (25 V+ 25 I+ 50 IV+ 50 I+ 75 IV+75 I)	150 + 2 х75 +3 х50, инт. 60 с 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50, инт.30-60 с, отд. 2-3 мин

Основы профессионального самоопределения

Формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. С целью приобретения практического опыта педагогической деятельности привлечение к проведению показательных выступлений, мастер-классов для учащихся других групп и судейству соревнований школьного уровня.

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание.

Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с

отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Совершенствование бросков мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверку. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 8000 метров, кросс 5000 метров (без учета времени), бег 3000 метров (на результат), прыжки в длину.

Судейская подготовка

Занимающиеся в группах углубленной подготовки четвёртого года обучения должны участвовать в судействе соревнований различного уровня. При проведении соревнований учащиеся могут выполнять обязанности судьи-хронометриста, судьи по технике плавания, секретаря соревнований. Знание этики поведения спортивных судей.

Специальные навыки

Для развития специальных навыков пловцов на углубленном уровне сложности применяются различные физические упражнения, направленные на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. При совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков пловцов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Для развития выносливости применяется плавание на средние и длинные дистанции, в том числе с использованием специальных лопаток и ласт. Для развития гибкости применяются различные упражнения в зависимости от способа плавания: для улучшения гибкости брассистов используют упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба).

Для развития скорости используются упражнения с высокой интенсивностью движений, выполняемые на суше и в воде.

Для развития силовых качеств пловцов применяются наклонные скамейки с тележками, блоковыми устройствами, специальные тренажёры типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п. Для эффективного переноса силового

потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять серии типа 4-8х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 15-20 м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800м.

Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног

V.Учебно-тематический план осуществляется на всех этапах спортивной подготовки

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах «баскетбола». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол».
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской

				идеи.Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной

подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки

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

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
		Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование			ЭНП		УТЭ(ЭСС)		ЭССМ	
				Количество	Срок эксплуатации(лет)	Количество	Срок эксплуатации(лет)	Количество	Срок эксплуатации(лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук		-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук		-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар		-	-	-	-	1	1
5.	Купальник (женский)	штук		-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар		-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук		-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук		-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук		-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук		-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с короткимрукавом	штук		-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук		-	-	2	1	3	1

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

VIII. Кадровые условия реализации Программы.

8.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

8.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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).

8.3. Непрерывность профессионально развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие тренера-преподавателя носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности преподавателя, совершенствования профессионального мастерства. Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

IX. Информационно-методические условия реализации программы.

9.1. Нормативные правовые акты

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

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1006).

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 № 1312).

Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57

"Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

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

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Устав Учреждения.

9.2. Методическая литература

Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт2000.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.

Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпресс, 2001. – 80 с.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.М.: Физкультура и спорт, 1981.

Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высш. школа, 1980.

Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.:Здоровья, 1990.

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

Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.

Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.

Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.

Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983. – 253 с.

Плавание. Программа для спортивных школ. (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.

Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и

специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). –М.: Советский спорт, 1987.

Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 122 с.: ил. - Библиогр.: с. 120-122.

Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 255 с.

9.3. Интернет-ресурсы

1. Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org
2. Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва https://fcpsr.ru/
5. Министерство спорта Сахалинской области https://sport.sakhalin.gov.ru
6. Центр спортивной подготовки Сахалинской области https://csp.sakhalin.gov.ru
7. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru