

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«НЕВСКАЯ ВОЛНА»**

ПРИНЯТО

с учетом мнения

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС

«Невская волна»

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС

«Невская волна»

Ю.Г. Феленко

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

ПРОЕКТ

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание»**

**Программа разработана на основании:**

Распоряжения Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовыми требованиями, утвержденными распоряжением КФКиС № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

**Срок реализации программы на уровнях:**

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года (7-10 лет)

Спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень – 1-3 года (9- 12 лет)

Авторы-разработчики:

Погудина Анна Анатольевна \_\_\_\_\_

Голчин Герман Юрьевич \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы	7
2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	8
2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3.3. Спортивные соревнования	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	31
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы	31
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе по уровням подготовки	32
4.2. Учебно-тематический материал Программы	66
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	67
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	68
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	68
6.2. Кадровые условия реализации Программы	68
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	69
<b>Приложение 1</b> Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание»	73
<b>Приложение 2</b> Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки второго года обучения по виду спорта «плавание»	79

<b>Приложение 3</b> Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание»	86
<b>Приложение 4</b> Годовой учебно-тренировочный план	96
<b>Приложение 5</b> Календарный план воспитательной работы	98
<b>Приложение 6</b> План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	102
<b>Приложение 7</b> План инструкторской и судейской практики	104
<b>Приложение 8</b> Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	106
<b>Приложение 9</b> Учебно-тематический план	108
<b>Приложение 10</b> Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения подготовки	120

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «плавание» с учетом базовых требований по виду спорта «плавание», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_, а также Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга». Программа разработана с учетом части 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа базового и продвинутого уровня.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа- дополнительная общеразвивающая программа;
- Учреждение- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна»);
- СОб- спортивно-оздоровительный этап базовый уровень;
- СОп- спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство;
- ТИ- терапевтическое использование;
- БАД- биологически активная добавка.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (далее- Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом 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»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.08.2024 № 886 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 79663 от 02 октября 2024 года);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2023 № 806 «Об утверждении правил вида спорта плавание»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»»;
- Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту 376-р от 08.05.2024 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;

- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту \_\_\_\_ от \_\_\_\_ .2024 «Об утверждении базовых требований по видам спорта».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по подготовке всех дисциплин по плаванию с учетом базовых по виду спорта «плавание» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе всех уровней подготовки.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы установлены базовыми требованиями, представлены в таблице 1. В соответствии с порядком реализации спортивно-оздоровительного этапа, Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения при следующих условиях:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Таблица 1- Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	7	10	15-30
Продвинутый уровень	1-3	9	12	12-24

\*возраст зачисления должен быть достигнут в текущем году.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 7 лет. На спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь

установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на Программу. Для перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня второго года обучения обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 2, 9 настоящей Программы.

На спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 3, 9 настоящей Программы. В рамках одной группы обучающиеся не должны иметь разницу более чем в 2 разряда по виду спорта «плавание» и 2 года рождения.

## 2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по уровням подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание» представлен в таблице 2.

Таблица 2- Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание»

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3-4	До 4	До 6	До 6
Общее количество часов в год	До 312	До 468	До 728	До 936

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

С учетом комплексного подхода к подготовке обучающихся по виду спорта «плавание» при реализации Программ применяются следующие виды (формы) обучения:



Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Очная форма;
- В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации дополнительной общеразвивающей программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно–тренировочного процесса для всех обучающихся - групповые занятия с продолжительностью, соответствующей уровню и периоду подготовки.

### **2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)**

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в групповом и индивидуальном формате. При формировании группы Учреждение руководствуется базовыми требованиями по виду спорта «плавание» в части касающихся возраста, количества и уровней подготовки обучающихся. Продолжительность 1 часа учебно- тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в часах и не должна превышать:

- на базовом уровне - двух часов;
- на продвинутом уровне - трех часов;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Допускается реализация смешанного формата учебно-тренировочных занятий для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

### **2.3.3. Спортивные соревнования**

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации 806 от 16.11.2023 «Об утверждении правил вида спорта «плавание», определены спортивные дисциплины

в плавании, программы и требования к их выполнению. Соревнования в плавании проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных группах в соответствии с правилами ФИНА, представленных в таблице 3.

**Таблица 3- Номер вида спорта –плавание и спортивных дисциплин по плаванию во всероссийском реестре видов спорта**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
1	Плавание	007 000 1 6 1 1 Я	Вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
			Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
			Вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
			Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
			Вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
			Вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
			Вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
			Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
			Вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
			Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
			Вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
			Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
			На спине 50 м	007	007	1	6	1	1	Я
			На спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
На спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я			
			На спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
			На спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я

		На спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
		Баттерфляй 50 м	007	013	1	6	1	1	Я
		Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
		Баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
		Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
		Баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
		Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
		Брасс 50 м	007	010	1	6	1	1	Я
		Брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
		Брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
		Брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
		Брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
		Брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
		Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
		Комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
		Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
		Комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
		Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
		Эстафета 4*100 м – вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
		Эстафета 4*100 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я

		Эстафета 4*100 м – вольный стиль-смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
		Эстафета 4*200 м – вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
		Эстафета 4*200 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
		Эстафета 4*200 м – вольный стиль-смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
		Эстафета 4*50 м- баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
		Эстафета 4*50 м- брасс	007	050	1	8	1	1	Н
		Эстафета 4*50 м- вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
		Эстафета 4*50 м- вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
		Эстафета 4*50 м- вольный стиль-смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
		Эстафета 4*50 м- вольный стиль-смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
		Эстафета 4*50 м- комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
		Эстафета 4*50 м- комбинированная-смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
		Эстафета 4*50 м- на спине	007	049	1	8	1	1	Н
		Эстафета 4*50 м- комбинированная-смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
		Эстафета 4*100 м- комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я

		Эстафета 4*100 м-комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
		Эстафета 4*100 м-комбинированная-смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
		Открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
		Открытая вода 3 км-группа	007	058	1	8	1	1	Н
		Открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
		Открытая вода 5 км-группа	007	059	1	8	1	1	Л
		Открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
		Открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
		Открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
		Открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
		Открытая вода- эстафета 4*1250 м- смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

Согласно правилам вида спорта «плавание» определены следующие возрастные группы участников соревнований:

- Мужчины и женщины без ограничения верхней границы;
- Юниоры и юниорки 16-18 лет;
- Юноши и девушки 14-15 лет;
- Юноши и девушки 11-13 лет;
- Юноши и девушки 9-10 лет;
- Юноши и девушки 8 лет.

Возраст участников соревнований плавания на открытой воде должен быть не менее 14 лет. Возраст определяется на 31 декабря года проведения соревнований.

В плавании на открытой воде определяются следующие возрастные категории:

- Юноши и девушки 14-15 лет;
- Юноши и девушки 16-17 лет;
- Юниоры и юниорки 18-19 лет;
- Мужчины и женщины без ограничения верхней границы.

Задачей в соревнованиях по плаванию является наиболее быстрое преодоление дистанции спортсменом избранным стилем в бассейне (25 или 50 метров) или на открытом водоеме.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и контрольных курсовок, включенных в единую систему подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающихся в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающихся, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Соревновательная подготовка предусматривает участие обучающихся в соревнованиях, которые подразделяются на основные, отборочные и контрольные.

Контрольные соревнования- это вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

К контрольным соревнованиям относятся:

- Физкультурное мероприятие по плаванию;
- Региональные соревнования по плаванию на базовом уровне 2 года обучения;
- Контрольные курсовки для всех этапов подготовки.

Отборочные соревнования- это вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских и/или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских и/или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив.

К отборочным соревнованиям относятся:

- Региональные соревнования для всех этапов подготовки за исключением базового уровня;
- Первенства/Чемпионаты Санкт-Петербурга для всех этапов подготовки за исключением базового уровня.

Основные соревнования- это вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

- Первенство/Чемпионат/Кубок Санкт-Петербурга для всех этапов подготовки за исключением базового уровня;
- Региональные соревнования по всем видам программ на этапах базового уровня со 2 года обучения;
- Всероссийские соревнования.

У отдельных обучающихся или групп, достигших в плавании высоких

результатов к основным стартам могут быть отнесены: Всероссийские соревнования, Первенство России, Чемпионат России и Кубок России.

Количество планируемых соревнований зависит от этапа многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание» представлены в таблице 4.

Таблица 4- Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «плавание»;
- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого уровня подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитанный на 52 недели в год, утверждается Учреждением. Учебно-тренировочный план содержит разделы по: общей

физической подготовке, специальной физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях, технической подготовке, теоретической подготовке, психологической подготовке, контрольные мероприятия (тестирования и контроль), медицинские и медико-биологические мероприятия. Каждый раздел учебно-тренировочного плана является неотъемлемой частью подготовки обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на уровнях подготовки представлен в приложении 4.

Общая методическая направленность подготовки основана на закономерной смене акцентов развития и совершенствования функциональных систем организма в соответствии с биолого-педагогическими нормами построения тренировки пловцов. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла.

Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде (период фундаментальной подготовки) учебно-тренировочный процесс обучающихся строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. В начале подготовительного периода они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм обучающегося.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода учебно-тренировочный процесс направлен на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.



Содержание учебно-тренировочного процесса предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Соревновательный период делится на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние обучающегося и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. В данном периоде, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь

поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми.

Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

В тренировке пловцов высокой квалификации при планировании мезоциклов работа поочередно акцентируется на следующих сторонах подготовки в следующем порядке:

- аэробная и силовая производительность в неспецифических условиях;
- то же в специфических условиях, с работой пороговой мощности;
- работа над развитием специальной выносливости и специфических силовых качеств;
- работа в гликолитической зоне для развития специальной производительности;
- работа в смешанной аэробно-анаэробной зоне воздействий;

- работа в гликолитической зоне для развития специальной подготовленности;
- развитие скоростно-силовых качеств и фосфатных механизмов энергии;
- снижение нагрузок, предсоревновательная подготовка;
- соревновательный цикл.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных есть контрольно-подготовительные мезоциклы, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественно направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

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

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 5.

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации 464 от 24.06.2021 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Учреждение, реализующее дополнительные общеразвивающие программы, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по плаванию. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также проведение викторин со спортивно-оздоровительными группами, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в приложении 6.

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 спортсмена, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализовывающих дополнительные общеразвивающие программы;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- Назначение или попытка назначения спортсмену 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;
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные общеразвивающие программы.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и персонала обучающегося, на постоянной основе, необходимо реализовывать общеразвивающие программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, реализующем дополнительные общеразвивающие программы.

#### Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор-методист, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский,

парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория:

- обучающиеся базового уровня.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Игры могут быть направлены на:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;

- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

### **Равенство и справедливость**

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### **2 вариант**

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

### **Роль правил в спорте**

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### **Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность,



успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

### **Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

### **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал обучающегося (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

#### **1. Принцип строгой ответственности**

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### **2. Запрещённый список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;

- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

## Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители обучающихся общеобразовательных учреждений;
- родители обучающихся базового уровня в учреждениях, реализующие дополнительные общеразвивающие программы.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения с обучающимися в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «плавание», выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой передачи им навыков, необходимых для работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать продвинутом уровне и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в плавании терминологией и уметь проводить занятия в спортивной зале и бассейне, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить занятие и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли помощника судьи и помощника секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в приложении 7.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных мероприятий**

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

- медицинское обследование (1 раз в год для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год для спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Медицинский контроль обучающихся осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера Санкт-Петербурга.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением. Признаком

утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

- рациональное распределение нагрузок по уровням подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления включают:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. На продвинутом уровне рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Медико-биологические средства восстановления относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

#### Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и уровня подготовки. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно приложения 8.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки обучающимся, проходящему подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

#### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и уровням подготовки указаны в приложениях 1-3. Приблизительный перечень вопросов по тестированию знаний обучающихся по уровням подготовки указаны в приложении 9.

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

#### **Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень**

На данном этапе обучающегося следует максимально расширить арсенал двигательных умений и навыков, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их разносторонней подготовки. При этом нельзя упускать из виду сенситивные периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих пловцов.

Основные задачи тренировки:

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

Основные средства тренировки на данном уровне:

- общеразвивающие упражнения – комплекс ОРУ;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению воды (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);
- элементы гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения плавания.

Методы тренировки:



- метод физического упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Примерный перечень практических заданий для спортивно-оздоровительных групп базового уровня:

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднимание палки вверх и опускание за голову, за спину; перешагивание через палку. С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30–40 м, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места.

Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания). Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: стрелочка, движения ногами и руками при плавании различными способами. Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Упражнения по освоению воды. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание, а также стартов и поворотов. Ознакомление с техникой прыжков в воду: солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед, спад назад. Игры и развлечения на воде.

Гимнастика, акробатика. Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед,

прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

Акробатика. Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу, стоя.

Плавательная подготовка:

Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т.д.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

Вариации упражнений:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

упражнения движения ногами на спине:

- у опоры (бортика);
- без опоры с различным положением рук;

упражнения движения руками на спине:

- без опоры (без движения ногами, в скольжении);
- с доской;

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

- попеременно движения рук и ног;
- на сцепление;
- одновременно движения рук и ног.

Вариации упражнений

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Брасс:

упражнения движения ногами брассом:

- у опоры;
- с доской;
- без опоры;

упражнения движения руками брассом:

- стоя на дне;
- с доской;
- без опоры (ногами кроль, дельфин);

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

- отдельно (руки с подхватом ног);
- на наименьшее количество гребков.

Вариации упражнений

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Баттерфляй – дельфин:

упражнения движения ногами – дельфин:

- с опорой;
- с доской;
- без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

упражнения движения руками – дельфин:

- стоя на дне;
- с доской;
- с ногами кроль на груди, брасс;

упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

- раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).  
Вариации упражнений
- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Старты:

на спине:

- скольжение с ногами кроль, дельфин;
- с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

старт на груди:

- спад в воду из положения сидя на бортике;
- спад в воду из положения сидя на бортике;
- прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

Повороты: плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Вариации упражнений

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.
- Подвижные игры в воде и элемент водного поло:
- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.

Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

- Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
- Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
- Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
- Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)(п)
- Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

- Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

### **Спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня**

На данном этапе особое место отводится совершенствованию техники спортивного плавания. На этом этапе существенное значение также имеет развитие у юных спортсменов гибкости, координации движений, выносливости и быстроты.

По мере роста мастерства, обучающиеся приступают к изучению упражнений скоростно-силового характера. Поскольку значительная часть двигательной деятельности в воде проводится на задержке дыхания с увеличением учебно-тренировочных нагрузок, возникает необходимость расширения функциональной базы обучающихся и правильного сочетания заданий аэробного и анаэробного характера.

Задачи тренировки:

Задачи спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 1-го года обучения

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 2-го года обучения

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в

условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Средства тренировки:

- легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);
  - специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей; упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма;
  - развитие физических качеств;
  - различные эстафеты, лыжи, гребля;
  - плавательная подготовка
- Методы тренировки.
- Игровой и соревновательный;
  - равномерно-дистанционный;
  - повторный;
  - переменный;
  - Контрольный.

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Основная стойка. Повороты на месте и в движении. Построения на месте и в движении. Размыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом). Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми ногами через палку. С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1 кг): В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча из различных исходных положений. С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в

сторону) – сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др., то же лежа.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической скамейке: в упоре – сгибание и разгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) – поочередные махи ногами; в висе на верхней рейке спиной – поднимание согнутых и прямых ног; вис углом – удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение. Подтягивания.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).

Подвижные игры.

«Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи». Эстафеты. «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

Спортивные игры

Волейбол. Баскетбол. Ручной мяч. Футбол. Бадминтон

Ходьба на лыжах.

Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения – вперед, назад, в сторону; растягивание на полу, у гимнастической стенки (активное и пассивное). Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях; обучение упражнениям, тренирующим умение сосредоточить внимание на нескольких задачах (к примеру, движение в определенном рисунке и технике заданного элемента). Имитационные упражнения техники движений рук, ног в различном темпе, с паузами без пауз, выполнение упражнений из различных положений, стоя, сидя, лежа, с резиновыми амортизаторами и специальными тренажерами.

Акробатика.

С целью разучивания стартов и поворотов. Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, с разбега и на месте.

Плавательная подготовка

Учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения

Кроль на груди.

- Плавание кролем на сцепления
- Плавание с помощью движения ногами дельфином
- Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине

- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.

Дельфин.

- Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
- Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

Брасс

- Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Степень задействования того или иного механизма энергообеспечения, а, следовательно, и характер адаптационных изменений в организме спортсменов в ходе тренировки на выносливость определяется уровнем мощности и продолжительностью тренировочных упражнений. Применение тех или иных тренировочных средств и методов должно вытекать из их физиологического эффекта и задач подготовки.

Современные классификации учебно-тренировочных упражнений по зонам физиологической мощности основываются на изучении взаимосвязи между скоростью плавания, частотой сердечных сокращений, уровнем накопления лактата в крови, рабочим уровнем потребления кислорода (в процентах от максимального потребления кислорода).

В таблице 5 приводится одна из наиболее распространенных классификаций тренировочных нагрузок по зонам пульсовой (физиологической) мощности, используемая в циклических видах спорта. Однако следует иметь в виду, что все существующие классификации тренировочных упражнений по их физиологической направленности разработаны для взрослых спортсменов высокой квалификации. Возрастные особенности реагирования организма детей и подростков на физические нагрузки требуют внесения соответствующих коррекций (таблица 6).

У детей, находящихся в препубертатной стадии развития, реакция организма на динамическую нагрузку выражается в учащении сердечных сокращений при относительно постоянном систолическом выбросе. С началом пубертатной фазы развития увеличение частоты сердечных сокращений сочетается с повышением систолического объема. В постпубертатной фазе развития высокая работоспособность сердечно-сосудистой системы обеспечивается, главным образом, высокой мощностью сердечных сокращений. Обобщение результатов отечественных и зарубежных исследований, посвященных проблеме развития



выносливости у детей и подростков, позволило уточнить границы пульсовых режимов различных зон физиологической мощности для обучающихся разного возраста. Из этих данных вытекает, что минимальной ЧСС, обеспечивающей тренирующий эффект по отношению к аэробной производительности у детей 8-13 лет является ЧСС 150-155 уд/мин. С возрастом имеет место снижение ЧСС у детей и подростков при выполнении работы как на уровне ПАНО (порога анаэробного обмена), так и на уровне МПК (максимального потребления кислорода).

Таблица 5- Классификация тренировочных нагрузок по воздействию на различные механизмы энергообеспечения на основе физиологических, биохимических и педагогических критериев

Характеристика нагрузки		
Зона энергообеспечения	Тренировочный (пульсовой) режим	ЧСС, уд/мин
Аэробная	R-I	130-150
Зона «аэробного порога с липидным (жировым) метаболизмом. ЧСС - 130-140 уд/мин. Рабочий уровень потребления кислорода (ПК) 50-60 % от МПК. Лактат – от 0,9 -1,5 до 2-2,5 ммоль/л. Время работы -от 30 мин. до 3-5 ч. Скорость плавания – 50 % от максимальной. Дистанция – 2000-6000 м и более.		
		140-150
Зона порога анаэробного обмена (ПАНО) – включение аэробного гликолиза. Источник гликоген и липиды. Уровень ПК – 60- 65 % от МПК. Лактат – от 2-2, 5 до 4 ммоль/л. Время однократной работы - 10-30 мин. до 2 час. Скорость плавания -60 -75 % от максимальной. Дистанция 800 – 3000 м.		
Аэробно - анаэробная	R-II	150-165
Зона углеводного обмена. Обеспечение энергией преимущественно за счет аэробного гликолиза с развертыванием анаэробного гликолиза по мере повышения мощности работы. Уровень рабочего ПК – 65-85 % от МПК. Лактат в крови после работы - от 4-4,5 до 8-9 ммоль/л. Время однократной работы - 3-10 мин; при работе в сериях - до 1 часа. Скорость плавания – 75-80 % от максимальной. Основные отрезки – 300 -800 м.		
Аэробно - анаэробная	R-III	165-180 (185)
Работа на уровне МПК (рабочий уровень ПК – 85-100 %). Доля анаэробного гликолиза доходит до 45-50 %. Источник энергии – гликоген. Лактат в крови после работы - от 8-9 до 11-12 ммоль/л. Время однократной работы – 3-10 мин. , работы в сериях – до 30-50 мин. Скорость плавания – 85-90 % от максимальной. Основные отрезки – 200 -400 м (до 800 м).		
Гликолитическая	R-IV	185-220 и выше
Зона «лактатной толерантности». Работа за счет гликолитической емкости. ЧСС – 185 – 190 уд/мин. Лактат -10-12 ммоль/л. Рабочее ПК – 80 % от МПК. Время однократной работы – 2-3,5 мин; время работы в сериях – до 30-40 мин. Скорость плавания – 85-90 % от максимальной. Основные отрезки – 100-200 м (до 300 м).		
Зона работы за счет гликолитической мощности. ЧСС – 190 – 210 уд/мин; рабочее ПК – 65 – 70 % от МПК. Лактат – 12 – 18 ммоль/л. Время однократной работы – от 30-40 с до 2 мин. Время серийной работы – 10 – 30 мин. Скорость плавания – 90 – 95 % от максимальной. Основные отрезки – 50 – 200 м.		
Зона максимального уровня гликолиза. Работа за счет мощности и емкости гликолиза. ЧСС – 220 – 230 уд/мин и выше. ПК – 50 – 60 % от МПК. Лактат – 20 – 24 (до 26 – 30) ммоль/л. Длительность однократной работы 40-90 с; работа в сериях – до 10 мин. ( выступление на соревнования – на 100 м; дробное плавание – п*25 м, п*50 м. Скорость плавания – 95 – 100 %.		
Алактатная	R-V	Не учитывается
Кратковременная работа максимальной мощности за счет расщепления креатинфосфата. В силу кратковременности работы – от 5 – 10 до 20 – 25 с не успевают произойти большие сдвиги по ЧСС и лактату. Скорость плавания и темп движений – максимально возможные. Отрезки – от 10 -15 до 25 - 40 м. Количество повторений – от 4 – 6 до 10- 16 с длительным отдыхом – от 30 – 40 с до 2 – 3 мин.		

Планирование нагрузки, определение ее величины по ЧСС и интенсивности проплывания дистанции не всегда соответствуют нормативам таблицы. В определенные периоды годичного цикла спортивной тренировки ЧСС и лактат крови не соответствуют рекомендациям таблицы, что вызывает у тренеров-

преподавателей скептическое отношение к ней. Некоторые исследователи рекомендовали увеличить количество зон интенсивности до 7, а некоторые до 20.

Среди предлагаемых различными авторами коррекционных поправок в таблицу оценки энергообеспечения физической нагрузки наиболее интересным является предложение австралийских физиологов Пайна и Телфорда (см. журнал «Плавание» 1998, №3, статья А.Р. Воронцова). В результате длительных наблюдений авторами было определено, что для повышения анаэробного порога, пловцам надо работать в диапазоне ЧСС равном 180-190 ударов в минуту. При этом, с помощью монитора Поляр Электро (Финляндия) определяют максимально доступную ЧСС для каждого индивидуума и при этом планируют тренировочные упражнения исходя из следующих граничных пульсовых значений зон метаболической мощности. Например, если максимальное значение ЧСС у пловца равно 205 ударов в минуту, то для определения коридора для первой зоны надо из 205 вычесть 80 равно 125 уд/мин и из 205 вычесть 60 равно 145 уд/мин. Этот расчет указывает на то, что для данного индивида, его физическая нагрузка в диапазоне 125-145 уд/мин будет соответствовать первой зоне энергообеспечения, т.е. зоне аэробного липидного обмена.

Такие же расчеты проводятся и по другим зонам, но разница между максимальной и минимальной ЧСС должна быть другая.

Например, для второй зоны: минимальное значение  $205 - 60 = 145$  уд/мин и максимальное значение  $205 - 40 = 165$  уд/мин, т.е. коридор пульсовых режимов составляет 145-165 уд/мин. Для третьей зоны:  $205 - 40 = 165$  уд/мин и  $205 - 30 = 175$  уд/мин – коридор ЧСС составляет 165-175 уд/мин. Для четвертой зоны:  $205 - 30 = 175$  уд/мин и  $205 - 20 = 185$  уд/мин - коридор ЧСС составляет 175-185 уд/мин. Для пятой зоны:  $205 - 20 = 185$  уд/мин, т.е. коридор ЧСС составляет 185 - 205 уд/мин.

Если принять во внимание, что на ЧСС оказывают влияние вегетативные реакции нервной системы как парасимпатического, так и симпатического ее отделов, то урежение и увеличение количества сердечных сокращений способно адаптироваться (приспосабливаться) не только к напряженной физической работе, но и к различным условиям внешней среды. Поэтому становится понятным, почему у разных индивидуумов могут возникать расхождения в оценке механизма энергообеспечения по показателям ЧСС. Кроме того, нельзя не учитывать, что объем кровотока зависит не только от ЧСС, но и от объема сердечного выброса, тонуса сосудов, перераспределения крови между работающими и неработающими органами. Пловцам известен фактор сложности поиска пульса на лучевой артерии, снабжающей кровью работающие мышцы рук. Происходит это потому, что в работающих органах в результате расслабления мышечных элементов магистральных артерий и артериол, пульсовой валик становится пологим и не прощупывается пальпаторно.

У обучающихся с возрастом ЧСС как в покое, так и при дозированных физических нагрузках может иметь существенные индивидуальные различия. Поэтому, определение зон интенсивности по ЧСС правильнее связывать с возможностью сердца реагировать на дозированную физическую нагрузку. Авторы предлагают определять максимальную ЧСС в 90% от максимальной скорости

плавания. Такая дозированная нагрузка может более точно указывать на особенности гемодинамики индивидуума. А затем, исходя из полученной величины час, можно определять коридор пульсовой нагрузки по зонам.

Планирование пульсового коридора с учетом максимальной ЧСС в пятой зоне не соответствует многочисленным исследованиям отечественных биохимиков, которые не фиксировали в этой зоне максимальных пульсовых режимов. Известно, что в регуляции работы сердца участвует центральная и вегетативная нервные системы и рецепторы, расположенные в рефлексогенных зонах сосудов. Кроме нервной системы в регуляции работы сердца большую роль играют гуморальная система, осуществляющая свое влияние через гормоны, продукты распада углеводов и белков, изменения Ph и ионов калия и натрия. Так, увеличенный выброс в кровь адреналина, норадреналина и тироксина, усиливают работу сердца, а ацетилхолина - ослабляют. Снижение Ph, увеличение уровня мочевины и молочной кислоты в крови увеличивают сердечную деятельность.

Гуморальная регуляция ЧСС, подтвержденная опытами многих исследователей, играет не меньшую роль в увеличении ЧСС, чем нервная система. В пятой зоне интенсивности, в связи с кратковременностью физической нагрузки, гуморальное влияние не может привести к сдвигам ЧСС и, поэтому определение максимальной ЧСС при креатинфосфатном механизме энергообеспечения, не является достоверным. Таким образом, максимальную ЧСС необходимо определять опытным путем при анаэробных упражнениях с учетом индивидуальных особенностей реакции обучающихся.

В заключение следует сказать, что метод определения коридора ЧСС в настоящее время, несмотря на недостаточную его разработку, является более точным при определении энергообеспечения и, вероятно, может быть взят на вооружение специалистами олимпийского резерва.

Рекомендуется тренерам-преподавателям для планирования объемов и интенсивности нагрузок учитывать пульсовые режимы разных зон интенсивности для детей и юношей (таблица 6).

Примечание. При работе с пловцами 16 лет тренеры-преподаватели могут руководствоваться классификацией учебно-тренировочных нагрузок, предназначенной для взрослых спортсменов.

Таблица 6- Пульсовые режимы в различных зонах интенсивности

Возраст	Зона физиологической мощности			
	Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая
	Пульсовые режимы, уд/мин.			
	R-I	R-II	R-III	R-IV
9-11 лет	155-170	170-185	185-200	более 200
12-13 лет	150-160	160-170	170-190	более 190
14-15 лет	140-150	150-165	165-185	более 185

По данным специалистов НИИ физиологии детей и подростков, пульсовая мощность работы на уровне ПАНО у детей 9-10 лет составляет  $179 \pm 3,2$  уд/мин, в

12-14 лет -  $161 \pm 5,7$  уд/мин, в 16-17 лет -  $145 \pm 7,0$  уд/мин. Наибольшее возрастное снижение пульсовых показателей при выполнении физических нагрузок субмаксимальной и большой мощности приходится на 11-13 лет.

При выборе конкретных учебно-тренировочных упражнений для повышения работоспособности в разных зонах физиологической мощности, т.е. при определении объема учебно-тренировочных нагрузок, следует учитывать особенности созревания аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, адаптационные возможности и уровень совершенства техники плавания у обучающихся разного возраста.

С методической точки зрения в учебно-тренировочном процессе обучающихся целесообразно выделять упражнения, направленные на развитие базовой (аэробной) выносливости, специальной выносливости (выносливости к работе гликолитического характера) и скоростной выносливости (алактатной производительности). В рамках пульсовых режимов (таблица 8) развитие различных видов выносливости может проводиться разными методами (дистанционным равномерным или переменным, интервальным, повторным, повторно-интервальным, соревновательным).

**Базовая выносливость (БВ).** Базовая выносливость подразделяется на два вида: базовая выносливость - I (БВ-I) и базовая выносливость - II (БВ-II), которые различаются физиологическими механизмами, обеспечивающими работоспособность.

**Базовая выносливость - 1** - выносливость к длительной неинтенсивной работе на уровне ПАНО в пульсовых режимах R-I и R-II.

У обучающихся всех возрастов для развития БВ-1 могут применяться средства ОФП. При развитии БВ-I средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменноравномерно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 3000 м; низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних (200-600 м), так и на коротких (25,50,100,150 м) отрезках. Такая тренировка повышает снабжение мышц кровью, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое» дыхание), способствует повышению ПАНО (т.е. способности выполнять работу без подключения анаэробных процессов энергообеспечения).

БВ-1 - основная форма тренировки на выносливость для обучающихся 8-11 лет. Пловцы данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В возрасте 12 лет и старше интервалы отдыха в упражнениях R-1 и R-II сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом, как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью одних ног или рук. БВ-1 является фундаментом для развития БВ-II.

**Базовая выносливость - II** - это работа в пульсовом режиме R-II и R-III при уровне накопления лактата в крови 5-8 ммоль/л. БВ-II, требующая максимального напряжения аэробных возможностей (работа на уровне МПК), сопровождается усилением анаэробных процессов энергообеспечения. Основой БВ-II является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего

дыхания. Средствами развития БВ-II у обучающихся в препубертатном и в начале пубертатного возраста могут быть спортивные игры, кроссовый бег и бег на лыжах по сильно пересеченной местности. С 13-14 лет основными формами развития БВ-II становится плавательная подготовка.

Развитие БВ-II при плавании проводится с использованием дистанционного и интервального методов тренировки ( $n \times 800-1000$ ), выполняемых в виде гипоксической тренировки с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов: с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (300-400, 800-1500 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интенсивной интервальной тренировки на отрезках 200-400 м и интервальной тренировки на коротких отрезках (25-100 м) с большим числом повторений и короткими паузами отдыха.

Для развития максимальных анаэробных возможностей детей 8-12 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-200 м), так как на более длинных отрезках они еще не могут удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (выполнение упражнений в пульсовом режиме R-III при коротких паузах отдыха - 5-20 с). Упражнения, выполняемые в R-III, в определенной степени способствуют повышению анаэробно – гликолитической производительности, особенно при гипоксическом варианте выполнения упражнений. Следует не забывать, что применение упражнений пульсового режима R-III при работе с детьми и подростками требует большой осторожности, так как большие объемы таких нагрузок, могут вызвать у них перенапряжение сердечной мышцы и центральной нервной системы.

Эффективным средством развития максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания.

Например: 18 x 200 м в виде: 3 x 200 м с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 200 м с интенсивностью 60-70% + 3 x 200 м с интенсивностью 70-75% + 3 x 200 м с интенсивностью 75-80% + 3 x 200 м с интенсивностью 80-85% + 3 x 200 м с интенсивностью 85-90%.

Постепенное ступенчатое повышение мощности работы (скорости плавания) является важным условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения учебно-тренировочных серий для развития БВ-II является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных дистанций в режиме R-III.

**Специальная выносливость (СВ).** Развитие специальной выносливости происходит в пульсовых режимах R-III и R-IV зонах интенсивности и является главным звеном подготовки пловцов и направлено на повышение интенсивности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, сопротивляемости организма по отношению к значительным сдвигам гомеостаза в кислую сторону за счет накопления лактата в мышцах и крови.

Предпосылки для развития СВ могут создаваться при силовой тренировке на суше с использованием тренажеров, позволяющих имитировать гребковые движения, при круговой тренировке с максимальной интенсивностью движений, с длительностью рабочих периодов от 30-40 с до 3-4 мин., а также при плавании с помощью движений одними ногами в R-IV. Однако основной формой развития СВ является плавание избранным способом с полной координацией движений.

Развитие СВ осуществляется при проплывании средних и длинных отрезков (200, 400, 800 и 1500 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) и средних (200-300 м) отрезках с интервалами отдыха в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезков в виде повторно- интервального плавания, так называемых «дробных» серий. Для стайеров - серии типа: 1-3 x (8-15 x 100 м с интервалом 5-20 с), или 1-3 x (4 x 200 м с интервалом 6-10 с) с отдыхом между сериями 5-10 мин.; или 2-4x (4 x 100 м с интервалом 5-15 с) с отдыхом 5-7 мин. Для средневики и спринтеров - серии типа: 1-3 x (4 x 100 м или 8 x 50 м с интервалом 5-15 с); 1-5 x (4 x 25 м с интервалом 5-10 с) или 2-6x (50 + 50 м с интервалом 5-10 с) или 2-4 x (4 x 50 м с интервалом 5-15 с) с отдыхом между сериями 3-7 мин.

Для обучающихся 8-11 лет основной структурой развития СВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание коротких серий по 4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезков по 100 м.

**Скоростная выносливость (СкВ).** Это – упражнения учебно-тренировочного режима R-V. Развитие скоростной выносливости предполагает использование упражнений, воздействующих преимущественно на внутримышечные процессы освобождения энергии при креатинфосфокиназной реакции (анаэробный алактатный процесс). Основным тренирующим фактором СкВ является максимальная мощность и частота рабочих движений. Так как рабочие периоды очень короткие (от 5-10 до 20-25 с), то частота сердечных сокращений не успевает достичь высоких величин.

В плавании к упражнениям данного учебно-тренировочного режима относятся серии отрезков от 10-15 до 25 м с количеством повторений от 2-4 до 10-16 раз, а при 1-, 2- и 3-разовой повторной работе с интервалами 2 мин - отрезки до 40-50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

**Методы спортивной тренировки.** Методы спортивной тренировки представляют собой сочетание средств развития специальных физических качеств. К ним относятся: длина проплываемых дистанций, количество дистанций, интенсивность их проплывания, продолжительность и количество интервалов для отдыха между ними и характер отдыха.

В настоящее время: используются следующие основные методы тренировки пловцов:

- **Равномерный (дистанционный) метод.** При этом методе проплывают дистанцию равномерно или с некоторым ускорением в соответствии с заданием. Этот метод применяется для развития общей выносливости и, чаще всего, его используют в подготовительном периоде подготовки. При

проплывании с ускорением во второй половине дистанции обращают внимание на сохранение правильных двигательных действий, особенно при развивающемся утомлении. Дистанционный метод с ускорением чаще применяют на втором этапе подготовительного периода подготовки, т.к. при этом заметнее проявляется анаэробный компонент энергообеспечения.

- Интервальный метод. Этот метод характеризуется тем, что пловец проплывает меньшую, по сравнению с соревновательной, дистанцию. Интервальный метод имеет два варианта. В первом варианте проплываются одинаковые отрезки дистанции при одинаковых интервалах отдыха. Например, 10 раз по 25м с интервалом 20с и скоростью 90% от максимальной. Во втором - проплываются дистанции разной длины с одинаковыми или меняющимися интервалами отдыха. Данный метод применяется: в конце подготовительного периода и в большей мере, чем дистанционный развивает специальную выносливость. При применении этих вариантов не рекомендуется делать продолжительные интервалы отдыха, т.к. при этом эффективность нагрузки будет недостаточно выражена.
- Метод режимного плавания. Этот метод является разновидностью интервального, но при его применении физическая нагрузка может меняться самим пловцом в зависимости от степени его утомления. При данном методе пловцам задаются время, в течение которого необходимо плыть отрезки дистанции, и время продолжительности отдыха. Например, дается задание проплыть 10 раз по 50м в режиме одной минуты. Это значит, что пловец должен и проплыть 50м и отдохнуть в течение одной минуты, а с началом - второй минуты вновь повторять задание. При использовании этого метода упрощается организация учебно-тренировочного процесса, особенно при групповой форме выполнения задания. Однако надо иметь в виду, что, при увеличении скорости проплывания отрезков, общая физическая нагрузка будет возрастать, поэтому необходимо придерживаться заданной скорости проплывания. Чем больше скорость, тем выше физическая нагрузка, которая смещается в сторону анаэробного энергообеспечения, т.е. повышается адаптивный эффект. Метод применяется во всех периодах спортивной подготовки.
- Переменный метод. Метод характеризуется тем, что пловец проплывает дистанцию с переменной скоростью. Например, дистанция 400м проплывается с чередованием скорости через каждые 50м, т.е. сначала проплываются 50м быстро, а затем 50м медленно. При этом медленное плавание является активным отдыхом. Этот метод вызывает большое физическое утомление и применяется в соревновательном периоде подготовки, для развития специальной выносливости. Часто его используют с целью избавления от «темпового автоматизма», когда пловец не устает и не может увеличивать темп движений.
- Повторный метод. Он представляет собой повторное проплывание одной или нескольких соревновательных дистанций или близких к ним с соревновательной скоростью, но с отдыхом почти до полного

восстановления. Метод применяется в соревновательном периоде и ставит задачу выведения спортсмена на пик его спортивной формы. Часто этот метод используют для определения степени готовности пловца к соревнованиям, проверки его возможности показать спортивный результат.

- Соревновательный (контрольный) метод. Он имеет две разновидности: учебные соревнования и контрольные прикидки. При учебных соревнованиях пловцы соревнуются на лучшее выполнение отдельных упражнений (плавание одними ногами, в раздельном согласовании, проплывание дополнительными способами и др.). Контрольные прикидки напоминают соревнования и заметно повышают эмоциональный уровень занятий. Данный метод применяется как в подготовительном, так и в соревновательном периоде. Контрольные прикидки характеризуются тем, что пловцы на занятиях проплывают соревновательную или околосоревновательную дистанции с высокой, околосоревновательной или даже максимальной скоростью. Контрольные прикидки применяются в периоде непосредственной подготовки к соревнованиям. Они развивают у пловцов уверенность в своих силах и способствуют достижению высоких спортивных результатов.

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости у юных пловцов разного возраста. Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, увеличиваются адаптационные возможности, то в определенной степени изменяются и средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это касается, прежде всего, длины учебно-тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам, количества повторений в сериях и т.п.

Поэтому целесообразно привести ниже основные учебно-тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости юных пловцов разного возраста (таблица 7).

Условные обозначения: Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются кролем на груди или избранным способом плавания (кроме баттерфляя).

К - упражнения выполняются с полной координацией движений;

Н - упражнения выполняются с помощью движений одними ногами;

Р - упражнения выполняются с помощью движений одними руками;

инт. - интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;

отдых - время отдыха между интервальными сериями в повторно-интервальных упражнениях;

R-I, R-II, R-III, R-IV, R-V – учебно-тренировочные режимы.



Таблица 7- Основные учебно-тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов  
выносливости юных пловцов разного возраста

Возраст	Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости			
	БВ-I (R I-II)	БВ-II (R II-III)	СВ (R III-IV)	СкВ (R - V)
9-10 лет	16-20*25 кролем на груди, спине и брассом; с полной координацией (К), при помощи рук (Р) или одних ног (Н) с контролем техники плавания, R-I и R-II, инт. 20-40 с. 4-6*50 R-I, R-II, инт. 30-60 с. 1-2*200-300 R-I, R-II, инт. 1-2 мин 1-4*100-150 R-I, R-II, инт. 40-90 с 1*400 R-I	Упражнение R-III: 10-20*50 К, Р, Н, инт. 30-50 с. 4*50 Н, инт. 30-50 с. 8-10*50 (50К+50Н), инт. 30-50 с. 5-8*100 (75К+50Н), инт. 60-90 с.	Упражнение R-IV: 4-8*25 К, Н, инт. 40-60 с 1-4*50 К, Н, инт. 60-90 с 1*100К	Упражнение R-V: 8-12*10-15 К, Р, Н, инт. 30-40 с
11 лет	16-20*25 всеми способами К, Р, Н, R-II с контролем техники, 15-30 с. 10-16*50 R- I-II, инт. 20-30 с 6-10*100 R- I-II, инт. 30-40 с 3-4*200-300 R- I-II, инт. 60-90 с 2-3*400 R- I, инт. 2-3 мин 1*600-800 R-I 2-3*200 к/пл R-II, 1-2*400 к/пл – смена способов через 25 м, R-I 5-8*100 к/ пл. R-I-II, инт. 30-40 с 8-12*50Н R-II, инт. 20-30 с 4-6*100Н R-I-II, инт. 30-40 с 12-20*50 (50К+50Н) R-I-II, инт. 30-40 с 1*400Н R-I 2-3*200Н R-I-II, инт. 1-2 мин	16-20*25 К, Н, инт. 30-40 с 8-12*50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6*100 инт. 40-60 с 2-3*200 инт. 60-120 с 1*400 8*50 батт, инт. 40-60 с 2-4*100 батт, инт. 60-90 с 3-5*200 (50 батт + 50 кроль), инт. 40-90 с 6-8*100 (75К+25Н), инт 40-60 с	2-4*50, инт. 1-2 мин 10-12*25 К, Н, инт. 40-60 с 1-3*(4*25), инт. 16-30 с, отдых 3-6 мин 1-2*100, инт. 2-3 мин 1*200	4-8*25 К, Н, инт. 1-3 мин. (10-15)*(10-15) К, Н инт. 45-90 с
12 лет	20-30*25 всеми способами К, Р, Н, R-II, инт. 15-20 с. 16-20*50 R-II, инт. 20-30 с. 8-15*100 R-I-II, инт. 20-40 с 4-6*150-200 R-I-II, инт. 30-40 с 3-5*300-500 R-I-II, инт. 4-90 с 1-2*800-1000 R-I, инт. 3-5мин	8-16*50, инт. 30-50 с 16-20*25 Р, Н, К, инт. 30-40 с 2-5*(4*100), инт. 20-30 с, отдых 2-5 мин 4-6*200, инт. 40-60 с 6-12*100, инт. 30-60 с 1-3*300-400, инт. 60-120 с	12-16*25 К, Н, инт. 40-60 с 4-8*50, инт. 1-2 мин 3-6*(4*25) инт. 20-30 с, отдых 2-4 мин 2-3*(4*50), инт. 30-40 с, отдых 3-4 мин. 3-5*100, инт. 2-3 мин	8-12*25 К, Н, инт. 60-90 с 15-20*10-15 К,Н, инт. 40-60 с 2-4*30, инт. 2-4 мин Начиная с 12 лет, в тренировке юных пловцов может широко использоваться «гипоксическая» тренировка.

	<p>1*1500-2000 R-I 1-2*800 к/пл. (смена способов через 25-50 м) 1-3*400 к/пл. (смена способов через 25-50 м), инт. 30-60 с 3-5*200 к/пл. R-I, инт. 30-60 с 5-8*100 к/пл. R-II, инт. 20-40 с 1*400 (25 батт + 25 кроль), R-II 3-6*200 (25 батт + 25 кроль) R-II, инт. 30-60 с 800+400+200+100 (кроль, к/пл. – смена через 25 м), инт. 30-60 с 1*800 H R-I 1-2*400H R-I-II, инт. 2-5 мин</p>	<p>1*800 (кроль, к/пл.) 10-16*50 батт., инт. 30-40 с 4-6*100 батт., инт. 40-90 с 1-2*200 батт., инт. 90-120 с 1*400 (50 батт. + 50 кроль) 8-10*100H, инт. 30-40 с</p>	<p>2-3*150-200, инт. 2-5 мин. 4-6*50H, инт. 40-60 с 2-4*100H, инт. 60-90 с 1-2*200H, инт. 2-3 мин</p>	<p>Упражнения БВ-I с дыханием через 3, 5 и 7 циклов по физиологическому воздействию будут относиться к упражнениям типа БВ-II.</p>
<p>13 лет (для девочек с ережающим физическим развитием – с 12 лет)</p>	<p>30-40*25 всеми способами К, Р, Н, R-II, инт. 15-20 с 20-30*50 R-I-II, инт. 15-20 с 15-20*100 R-I-II, инт. 20-30 с 6-12*150-200 R-I-II, инт. 30-40 с 4-8*300-400 R-I-II, инт. 30-60 с 2-4*800- 1000 R-I-II, инт. 60-90 с 1-2*1500-2000 R-I, инт. 2-3 мин 1*3000 R-I 1*800-1000 H R-I 1-2*400H R-I-II, инт. 1-2 мин 2-3*800 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), R-I, инт. 2-3 мин 3-4*400 к/пл. (смена через 25, 50, 100 м), R-I-II, инт. 1-2 мин 6-10*200 к/пл. R-II, инт. 30-40 с 10-16*100 к/пл., R-II, инт. 20-30 с</p>	<p>16-24*50, инт. 20-40 с 10-15*100, инт. 30-60 с 4-8*150-200, инт. 40-90 с 2-4*300-400, инт. 40-120 с 1-2*800-1000, инт. 1-2 мин 1*800 к/пл. (смена способов через 25-50 м) 2-3*400 к/пл. (смена через 25-50 м), инт. 2-3 мин 4-6*200 к/пл., инт. 1-2 мин 8-10*100 к/пл., инт. 40-60 с 1*800 (25-50 батт. + 25-50 кроль) 1-2*400 (50 батт. + 50 кроль), инт. 2-4 мин 6-10*100 батт., инт. 40-90 с 2-3*200 батт., инт. 1-2 мин 16-20*50H, инт. 30-40 с 6-8*100H, инт. 30-60 с 3-5*200H, инт. 40-90 с</p>	<p>16-20*25 К, Н, инт. 30-40 с 6-12*50 К, Н, инт. 40-90 с 4-8*100, инт. 1-2 мин 4-6*(4*50), инт. 20-30 с, отдых 5 мин 2-4*200, инт. 2-4 мин 4-8*(4*25), инт. 15-20 с, отдых 2-5 мин 3-4*100 батт., инт. 1-2 мин. 1*200 батт</p>	<p>10-12*25 К, Н, инт. 60-90 с 15-20*10-15 К, Н, инт. 40-60 с 3-5*30-40, инт. 2-3 мин.</p>
<p>14 лет (для девочек с коренным биологическим развитием – с 13 лет)</p>	<p>30-40*25 всеми способами: К, Р, Н, R-II, инт. 10-15 с 20-40*50 К, Р, Н, R-II, инт. 15-30 с 20-40*100 R-I-II, инт. 20-30 с 15-20*150-200 R-I-II, инт. 20-40 с 6-10*300-400 R-I-II, инт. 30-60 с</p>	<p>20-30*50, инт. 30-40 с 16-20*100, инт. 30-60 с 6-10*150-200, инт. 30-90 с 4-8*300-400, инт. 60-90 с 2-3*800-1000, инт. 1-2 мин 100+200+400+800+</p>	<p>16-20*25 К, Н, Р, инт. 40-60 с 8-16*50 К, Н, Р, инт. 40-90 с 4-10*100, инт. 1-2 мин 3-5*200, инт. 2-3 мин 6-8*(4*25), инт. 10-15 с, отдых 3-5 мин</p>	<p>10-15*25 К, Н, инт. 60-90 с 15-20*10-15 К, Н, инт. 40-60 с 3-8*30-40 К, инт. 1,5-3 мин</p>

	<p>3-5*800-1000 R-I-II, инт. 1-2 мин  1-3*1500 R-I-II, инт. 2-3 мин.  1*2000-3000 R-I  20-30*50H R-II, инт. 15-20 с  10-16*100H R-I-II, инт. 20-30 с  5-6*200H R-I-II, инт. 20-40 с  1-3*400H, инт. 40-60 с  1*300 -1000H  2*50 батт., R-II, инт. 20-30 с  10-16*100 батт., R-II, инт. 30-40 с  3-5*200 батт., R-II, инт. 30-60 с  2-4*300 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 1-2 мин  4-6*400 к/пл., (смена способов через 25,50, 100 м), инт. 30-60 с  10-15*200 к/пл., R-II, инт. 20-40 с  10-20*100 к/пл., инт. 20-40 с</p>	<p>400+200+100, инт. 60-90 с  800 + 400 + 200 + 100, инт. 40-60 с  400 + 2*200 + 4*100 + 8*50, инт. 30-60 с, отдых 2-3 мин  20-30*50H, инт. 30-40 с  10-16*100H, инт. 30-60 с  3-5*200H, инт. 40-60 с  1*400H  12-16*50 батт., инт. 30-40 с  8-12*100 батт., инт. 40-60 с  1*800 (50 батт. + 50 кроль)  2-4*400 (50 батт. + 50 кроль), инт. 2-3 мин  5-8*200 (50 батт. + 50 кроль), инт. 1-2 мин  10-15*100 (50 батт. + 50 кроль), инт. 30-60 с  1-2*800 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 2-4 мин  2-4*400 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 1-2 мин</p>	<p>4-8*(4*50), инт. 20-30 с, отдых 4-5 мин.  1-2*(4*100), инт. 10-5 с, отдых 4-7 мин  1-2*(8*50), инт. 5-15 с, отдых 4-7 мин  8-12*50 батт., инт. 60-90 с  4-6*100 батт., инт. 1-2 мин  2-3*200 батт., инт. 3-4 мин  1*(200 + 2*100 + 4*50), инт. 40-90 с</p>	
15 лет и старше	<p>20-60*50 R-I-II, инт. 5-15 с  15-40*100 R-I-II, инт. 5-30 с  10-20*200 R-I-II, инт. 10-30 с  8-12*300-400 R-I-II, инт. 10-40 с  4-8*500-600 R-I-II, инт. 20-40 с  3-5*800-1000 R-I-II, инт. 30-60 с  2-3*1500-2000 R-I-II, инт. 1-3 мин  1*4000-5000 R-I  20-30*50H, инт. 10-15 с  10-20*100H, инт. 15-20 с  6-10*200H, инт. 15-30 с  2-3*400H, инт. 30-40 с  1*800-1500H  3-5*800 к/пл. (смена способов через каждые 50, 100, 200 м), инт. 20-40 с</p>	<p>30-40*25, инт. 10-15 с  20-30*50, инт. 20-30 с  15-30*100, инт. 20-40 с  10-20*200, инт. 20-60 с  6-10*300, инт. 20-60 с  5-8*400, инт. 20-90 с  2-4*800 - 1000, инт. 30-90 с  1*1500-2000  20-30*50H, инт. 20-30 с  8-15*100H, инт. 20-40 с  4-8*200H, инт. 30-60 с  1*(400 + 200 + 200 + 100 + 100) H, инт. 30-40 с  20-30*50 батт., инт. 15-30 с  15-20*100 батт., инт. 20-40 с  8-12*150 батт., инт. 20-40 с  5-8*200 батт., инт. 30-60 с</p>	<p>10-20*25 K, H, инт. 30-40 с  10-20*50, инт. 40-90 с  3-5*(4-6*50, инт. 10-30 с), отдых 2-3 мин  6-12*100, инт. 40-120 с  3-8*100, инт. 2-4 мин  3-6*200, инт. 3-5 мин  2-4*(200 + 2*100 + 4*50), инт. 30-90 с, отдых 3-7 мин.  6-10*(50+50), инт. 5-10 с, отдых 4-7 мин  5-8*(100 + 50), инт. 5-15 с, отдых 4-7 мин  2-3*(4*100), инт. 10-20 с, отдых 4-5 мин  400 + (2*200, инт. 60 с) + (4*100, 60 с) + (8*50, инт. 60 с), отдых 4-5 мин</p>	<p>4-16*25, инт. 40-90 с  20-30*10-15, инт. 40-60 с  8-15 стартовых ускорений по 15-20 м, инт. 60-90 с  5-10*30-40, инт. 2-3 мин  8-10*25H, инт. 40-60 с  20-30*15H, инт. 30-40 с</p>

	<p>4-8*400 к/пл. (смена способов через каждые 25, 50, 100 м), инт. 15-30 с  10-20*200 к/пл., инт. 10-20 с  15-30*100 к/пл., инт. 5-15 с</p>	<p>3-5*400 (50 батт. + 50 кроль), инт. 40-90 с  8-12*200 (50 батт. + 50 кроль), инт. 20-40 с  2-3*800 к/пл. (смена способов через 50-100 м), инт. 30-60 с  3-5*400 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 20-60 с  10-15*200 к/пл., инт. 20-40 с  15-20*100 к/пл., инт. 20-30 с</p> <p>К группе упражнений на развитие БВ-II относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-I, но с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов.</p> <p>100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100, инт. 30-60 с  3-5*(400 + 300 + 200 + 100), инт. 20-30 с, отдых 1,5-2 мин  800 + 2*400 + 4*200 + 8*100 + 16*50, инт. 20-60 с  1-2*(400 + 2*200 + 4*100 + 8*50), инт. 30-40 с, отдых 2-3 мин.</p> <p>В подготовке мальчиков примерно с 14-15 лет и девочек – с 13-14 лет значительный объем упражнений для развития БВ-I и БВ-II выполняется с лопатками, дополнительными сопротивлениями и отягощениями. Таким образом решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей у юных ПЛОВЦОВ</p>	<p>8-12*50 Н, инт. 40-60 с  5-8*100Н, инт. 40-90 с  3-5*200Н, инт. 60-90 с  3-5*50Н, инт. 2-4 мин  1-2*(4*50), инт. 5-15 с  8-16*50 батт., инт. 30-40 с  8-10*100 батт., инт. 40-90 с  3-6*200 батт., инт. 45-120 с  1*400 батт. (200 + 2*100 + 4*50) батт., инт. 30-60 с</p>	
--	---	---	---	--

## Развитие силы

Сила характеризуется степенью напряжения, которое может развить мышца при сокращении. Существует общая и специальная сила.

Общая сила - это сила всей мышечной системы человека, развитая разнообразными силовыми упражнениями безотносительно к какой-либо спортивной специальности.

Специальная сила - это сила определенных мышечных групп, от которых главным образом зависит мощность развиваемых усилий в спортивных движениях определенной специальности.

В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять внимание развитию общей и специальной силы. В разные периоды и этапы тренировки соотношение в развитии той и другой силы изменяется.

При выборе метода развития силы важно учитывать, так называемую абсолютную силу и относительную силу. При определении абсолютной силы принимаются во внимание лишь абсолютные показатели развиваемого напряжения мышцы при ее сокращении. Определяя относительную силу, учитывают собственный вес тела спортсмена.

Пловцам необходимо развивать относительную силу так, чтобы рост ее не вызывал заметного увеличения собственного веса спортсмена.

В плавании силовые режимы чаще всего проявляются в виде силовой выносливости, при которой требуются относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности. Силовой уровень, при котором проявляются эти мышечные напряжения, зависит от развития максимальной силы. Методика развития максимальной и взрывной силы пловцов подчиняется основному требованию: силовая работа должна чередоваться с упражнениями на растягивание мышц и их релаксацию.

Для развития максимальной силы используются общеподготовительные упражнения (штанга, гимнастика, тренажеры общего типа и т.д.). Работа выполняется в статическом и динамическом режимах. Эти упражнения должны предшествовать средствам развития взрывной силы и силовой выносливости и выполняться на первых этапах годичного макроцикла, параллельно с совершенствованием аэробных возможностей организма (таблица 8).

Таблица 8- средства развития силы

Характер работы	Вес отягощения в % от max	Кол-во движений в подходе	Кол-во подходов	Отдых между подходами мин.	Кол-во серий	Отдых между сериями в мин.
Воспитание максимальной силы	85-90	2-3	3-5	3-4	1-3	10-15
	80	7-9	2-3	5	1-4	10-15
	75	12-15	1-3	5-7	1-3	10-15
Воспитание взрывной силы	70-65	5-10	2-3	2-3	1-2	15
	60-65	15-20	3-5	3-4	2-3	10
	30	5-10	2-4	10-15	1	-

Для развития взрывной силы применяют физические упражнения, позволяющие сохранить необходимую скорость движения: различные прыжки, спурты, прыжковые упражнения в гору с быстрым отталкиванием, но медленным темпом, греблю с максимальным усилием гребков, но низким темпом, упражнения с отягощением и т.д.

Для развития силовой выносливости используют круговую тренировку, в процессе которой физические упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах и направлены на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательное упражнение. Силовые упражнения на специальных тренажерах выполняются повторным методом в изокинетическом и динамическом режимах. Соревновательные упражнения выполняются в затрудненных условиях с отягощением или с тормозами. Основным режимом при выполнении этих упражнений является динамический режим, а метод работы - повторный и непрерывно-переменный. Темп должен соответствовать характеру соревновательной деятельности, а вес отягощения составлять от 50% до 70% от максимального. В многолетнем планировании с возрастом и стажем силовая подготовка должна становиться все более специфичной с ориентацией не столько на увеличение показателей силы, сколько на реализацию силового потенциала в движениях на соревновательной скорости.

При планировании нагрузок для развития максимальной и взрывной силы следует учитывать высокую утомляемость детей во время их выполнения. Кроме того, упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы, у детей до 12-13-летнего возраста могут быть причиной возникновения травм опорно-двигательного аппарата. При планировании нагрузок для развития силы следует учитывать благоприятные возрастные периоды ее развития.

#### Задание 1. Развитие максимальной силы

##### Изометрические упражнения:

- исходное положение - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки внизу и хватом снизу (или сверху) удерживают перекладину, закрепленную выше колен; напрягая мышцы спины, тянуть вверх, не сгибая рук с усилием 80-100% от максимального в течение 4-8 с; выполнить 4-6 раз;
- исходное положение - стойка ноги врозь спиной к шведской стенке, одна рука опущена, другая - согнута в локте, ладонь опирается на рейку на уровне головы (фаза подтягивания на спине); не сгибая руки в лучезапястном суставе, давить на рейку с усилием 80-100% от максимального в течение 4-8 с; выполнить 4-6 раз; повторить упражнение, сменив положение рук;
- исходное положение - лежа на груди на топчане головой к месту крепления жестких тяг с лопатками, руки у пояса (фаза отталкивания в баттерфляе); напрягая мышцы рук, давить назад с усилием 80-100 % от максимального в течение 4-8 с: выполнить 4 -6 раз.

##### Изотонические упражнения:

- хват средний; жим штанги весом 70-95 % от максимального усилия; исходное положение - лежа на спине на топчане, штанга на груди, выполнить 4-10 раз;

- исходное положение - глубокий присед, медицинбол - перед грудью; прыжок вверх с одновременным толчком мяча двумя руками от груди партнеру; выполнять в течение 20-30 с в среднем темпе с бросками мяча на максимальную дальность;
- исходное положение - лежа на груди на наклонной тележке, руки с жесткими тягами, закрепленными за середину, впереди; подтягивание вверх движением рук, как при плавании баттерфляем; выполнять в течение 20-60 с в среднем или медленном темпе, прилагая максимальные усилия.

#### Изокинетические упражнения:

- исходное положение - сидя лицом (спиной) к тренажеру «Мини-Джим», жесткие тяги которого спущены через блочные устройства сверху и удерживаются руками вверху: одновременные движения руками сверху вниз как при плавании баттерфляем (брассом на спине). Выполнять в течение 15-30 с, прилагая максимальные усилия;
- исходное положение - лежа на груди на топчане головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим», руки с лопатками впереди. Движения руками дельфином с максимальными усилиями в течение 15-30 с;
- исходное положение - лежа на груди на топчане головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим», ноги согнуты в коленях, стопы развернуты и продеты в петли. Движения ногами брассом с максимальными усилиями в течение 15-30 с.

#### Плавание с растягиванием амортизатора:

- плавание дельфином 4-6 раз по 20 гребков руками (с поплавком между ногами) со средним или тяжелым шнуром. Задача - растянуть шнур на максимальную длину;
- плавание с полной координацией различными способами 4-6 раз по 15-20 гребков с постепенным укорачиванием шнура (шнур средний). Задача – развить максимальный темп и растянуть шнур на максимальную длину;
- плавание различными способами 4-6 раз по 25 м (с помощью одних рук, одних ног, с полной координацией) с средним или тяжелым шнуром. Задача - развить максимальный темп движений.

#### Плавание с дополнительным сопротивлением:

- плавание с помощью одних ног брассом 4-6 раз по 50 м с доской с поперечным килем в руках. Задача – уменьшать количество толчков ногами в каждой последующей попытке, плавание на руках различными способами 4-6 раз по 25 м с поплавком между ногами, буксируя связку поролона. Задача - развивать максимальную скорость;
- плавание с полной координацией 3-6 раз по 75 м в трусах (купальниках) с карманами, наполняемыми водой. Задача плавание на время с уменьшением количества гребков.

#### Плавание с увеличением гребущей поверхности:

- плавание 4-8 раз по 25 м комплексно со средними лопатками. Задача - развить максимальную скорость;

- плавание с помощью одних ног дельфином или кролем (на груди, на спине) 4-6 раз по 50 м в ластах. Задача – развить максимальную скорость;
- плавание на руках кролем на груди или на спине 4-6 раз по 50 м со средними или большими лопатками и поплавками между ногами. Задача - плавание на время с уменьшением количества гребков.

Контроль за уровнем развития максимальной силы:

- измерение максимальной силы мышц рук и плечевого пояса при имитации основной (средней) фазы гребкового движения на суше. Усилие - максимальное, количество повторений - 3 раза по 3 с, отдых между повторениями - до 10 с. Оборудование: динамометр, динамограф, жесткие тяги с лопатками, топчан. При выполнении контролировать положение рук, выпрямленных в суставах и опущенных вертикально вниз;
- измерение максимальной силы мышц ног на суше при имитации начальной фазы толчка ногами при плавании брассом. Усилие - максимальное, количество повторений - 3 раза по 3 с, отдых между повторениями - до 10 с. Оборудование: динамометр. При выполнении контролировать вертикальное положение голеней. Тяги крепятся в области голеностопных суставов;
- измерение максимальной силы мышц (сумма сил от трех повторений) при выполнении различных упражнений на суше. Усилие - максимальное в течение 3 с;
- измерение максимальной силы при имитации на суше гребковых движений руками и ногами. Усилие - максимальное, количество повторений- 3. Оборудование: наклонные тележки с разными углами наклона для каждого пловца, тренажеры Мертенса-Хюттеля, Экзер-Джени, резиновые жгуты и т.д.;
- измерение максимальной силы тяги при плавании с помощью движений ногами с доской в руках. Усилие -максимальное в течение 10 с. Оборудование: динамограф, резиновый амортизатор, жесткие тяги с поясом и поперечной распоркой для обеспечения движений ногами («упряжка»);
- измерение максимальной силы тяги при плавании с помощью одних рук (ноги удерживаются с помощью резинового надувного круга или специальных поплавков. Усилие -максимальное в течение 10 с. Оборудование то же, что и в предыдущем упражнении. Регистрируется сила тяги, развиваемая пловцом с 3-й по 8-ю с;
- измерение максимальной силы тяги при плавании с полной координацией движений. Усилие - максимальное в течение 10 с. Оборудование - то же, что и в двух предыдущих упражнениях. Сила тяги регистрируется с 3-й по 8-ю секунду.

Задание 2. Развитие силовой выносливости

Изометрические упражнения:

- исходное положение - стойка ноги врозь между вертикальными стойками, руки согнуты в локтях, ладони опираются на стойки на уровне плеч. Напрягая мышцы, давить руками в стороны с усилием 50-70% от максимального в течение 12-30 с. Выполнить 6-12 раз;



- исходное положение - стойка ноги врозь лицом к шведской стенке, руки впереди, ладони опираются на рейку на уровне выше головы, локти подняты (фаза подтягивания при плавании дельфином). Давление на рейку с усилием 50-70% от максимального в течение 12-30 с. Выполнить 6-12 раз;
- исходное положение - лежа на груди на мате головой к месту крепления жестких тяг с петлями, ноги согнуты в коленях, стопы развернуты и продеты в петли. Давление ногами назад с усилием 50-70% от максимального в течение 12-30 с. Выполнить 6-12 раз.

#### Изотонические упражнения:

- исходное положение - лежа на спине, руки согнуты в локтях, гантели - у груди. Одновременное или поочередное выжимание гантелей. Темп - средний. Выполнять в течение 40-90 с;
- исходное положение - стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной серединой вверху, руки вверху удерживают резину. Движение руками сверху вниз, как при плавании брассом на спине. Темп - близкий к соревновательному. Выполнять в течение 40-90 с;
- исходное положение - лежа на груди на топчане головой к тренажеру Мертенса-Хюттеля, руки с лопатками - впереди. Движение руками, как при плавании брассом или дельфином. Темп, близкий к соревновательному. Выполнять в течение 40-90 с.

#### Изокинетические упражнения:

- исходное положение - стойка ноги врозь спиной к тренажеру «Мини-Джим»), закрепленному на полу, перекладина тренажера - в руках за головой, локти подняты. Выпрямление рук из-за головы в течение 30-90 с. Темп - средний;
- исходное положение - лежа на спине на мате головой к месту крепления: тренажера «Мини-Джим»), одна нога на полу, другая - прямая, поднята вверх, стопа вставлена в петлю. Опускание прямой ноги вниз до касания ею пола. Темп - средний. Выполнять в течение 30-90 с. Повторить упражнение, сменив положение ног;
- исходное положение - лежа на спине на топчане головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим»), руки с лопатками вверху. Движения руками кролем на спине в течение 30-90 с. Темп - близкий к соревновательному.

#### Плавание с растягиванием амортизатора:

- плавание с полной координацией или по элементам с амортизатором, фиксированным на поясе, 6-8 раз по 60 с. Задача растянуть амортизатор с усилием на 30% меньше максимального и удержаться на месте в течение заданного времени (можно ориентироваться на разметку, вынесенную на бортик бассейна);
- плавание с полной координацией или по элементам с амортизатором в интервальном режиме 6-12 раз по 25 м. Задача - растянуть амортизатор на заданную длину. Отдыхом является время возвращения пловца к исходной позиции;

- плавание различными способами с растягиванием амортизатора 8 - 12 раз по 25 или 50 м. Задача - при плавании в одну сторону растягивать амортизатор, а, возвращаясь обратно, развивать максимальную скорость, используя его дополнительную тягу.

Плавание с дополнительным сопротивлением:

- плавание с помощью одних рук с резиновым кругом, надетым на ноги в виде «восьмерки», 8-12 раз по 50 м. Задача - удерживать заданную постоянную скорость при уменьшении количества гребков. Выполнять в интервальном режиме;
- плавание с помощью одних ног с буксировкой связки поролона в интервальном режиме. 8-12 раз по 50 м. Задача - удержание заданной скорости в течение всего задания;
- плавание с полной координацией с поперечным килем на поясе в интервальном режиме 10-16 раз по 75 или 100 м. Задача - удержание заданной скорости при постоянном или уменьшающемся количестве гребков.

Плавание с увеличением гребущей поверхности:

- плавание на ногах дельфином в ластах в интервальном режиме 10-16 раз по 100 м. Задача - удержать заданную скорость;
- плавание со средними лопатками с помощью одних рук с поплавком между ногами в интервальном режиме 10-16 раз по 75 м. Задача - удержание заданной скорости при постоянном или уменьшающемся количестве гребков;
- плавание с полной координацией со средними лопатками в интервальном режиме 10-16 раз по 50 м. Задача - при проплывании нечетных отрезков выполнять длинный гребок с ускорением движения кисти в заключительной фазе, при проплывании четных - развивать высокую скорость.

Контроль за уровнем развития силовой выносливости:

- измерение силовой выносливости при имитации гребкового движения на скользящей по наклонной доске тележке. Оборудование: шведская стенка, скамейка, тележка, жесткие тяги с лопатками, динамометр. Усилие - 50-70% от максимального подбирается с предварительным контролем с помощью динамометра. Темп - соответствующий темпу работы при прохождении соревновательной дистанции. Оценка - по времени удержания заданного темпа или по максимальному количеству повторений, которые пловец в состоянии выполнить в одном подходе;
- измерение силовой выносливости при имитации гребковых движений на тренажере Мертенса-Хюттеля. Оборудование: тренажер Мертенса-Хюттеля, топчан. Показателем силовой выносливости является произведение сопротивления, установленного на тренажере (в кг), на количество имитационных движений. Для пловцов, специализирующихся в плавании на 100 м. усилие должно быть 70% от максимального, продолжительность работы - 1 мин.; для специализирующихся в плавании на 200 м: усилие - 60%, продолжительность - 3 мин.; для специализирующихся в плавании на 400 м: усилие - 50%, продолжительность - 5 мин.; для специализирующихся в

плавании на 800 и 1500 м: усилие - 50%, продолжительность - соответственно, 10 и 20 мин;

- измерение силовой выносливости при имитации гребковых движений на изокинетическом тренажере. Оборудование: изокинетический тренажер «Мини-Джим», биокинетик, топчан. Усилия - максимально доступные. Темп - соответствующий темпу при прохождении соревновательной дистанции. Силовая выносливость оценивается по отношению уровня силы при имитации последних пяти движений к уровню, зарегистрированному в первых пяти движениях. Для специализирующихся на дистанции 100 м продолжительность работы - 1 мин., на дистанции 200 м - 2 мин;
- измерение силовой выносливости при плавании на привязи («упряжке») с помощью одних ног, одних рук, с полной координацией. Оборудование: динамограф, резиновый амортизатор, жесткие тяги с поясом и поперечной распоркой («упряжка»). Усилие - максимальное, продолжительность - 30- 35 с. Оценка по отношению силы тяги, зарегистрированной на 30-й секунде работы, к максимальной силе тяги на 3-5-й секундах.

### **Развитие быстроты и скорости движений**

Под быстротой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что задание выполняется в короткое время и утомление не возникает. Известны три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении), частота движений. Для плавания наибольшее значение имеет частота двигательных действий, хотя латентное время двигательной реакции и скорость одиночного движения при выполнении стартов оказывают существенное влияние на скорость проплывания соревновательной дистанции.

Максимальная скорость, которая проявляется в каком – либо движении, зависит не только от быстроты, но и от ряда других факторов: динамической силы, владения техникой, гибкостью. В качестве средств воспитания используются физические упражнения, которые нужно выполнить с максимальной скоростью, при этом упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Кроме того, продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты ведущим обычно является повторный метод тренировки. Движения выполняются с максимальной скоростью, в каждой попытке необходимо показывать наилучший для себя результат.

Задание 1. Развитие скорости с помощью общеподготовительных упражнений.

Упражнения для плечевого пояса:

- исходное положение - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Быстрая передача и ловля мяча;
- исходное положение - стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2, 2,5 или 3 м, баскетбольный мяч - за головой. В быстром темпе бросок двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча;

- исходное положение - ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке на расстоянии 1,5, 2 или 3 м, баскетбольный мяч – вверху за головой. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы;
- исходное положение - основная стойка лицом к стенке на расстоянии 0,4; 0,5 или 0,7 м. В быстром темпе сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах, толчком о стенку;
- исходное положение - упор, лежа на бедрах поперек скамейки с опорой руками о пол. В быстром темпе разгибание рук с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох - при сгибании;
- исходное положение - правая (левая) нога впереди, стоя спиной к шведской стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают конец эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе поочередное разгибание рук вперед;
- исходное положение - выпад вперед спиной к шведской стенке, прямые руки отведены назад вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку. В быстром темпе поднимать прямые руки вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох - при опускании;
- исходное положение - выпад вперед лицом к шведской стенке, руки впереди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе отводить руки назад, не сгибая их в локтевых суставах.

#### Упражнения для разгибателей туловища:

- исходное положение - основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8-2 м. Прыжком быстро подтянуться в вис прогнувшись прямым хватом;
- исходное положение - ноги на ширине плеч, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох - в конце;
- исходное положение - упор, сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе разгибание в тазобедренных суставах с отведением головы назад и прогибанием в пояснице;
- исходное положение - вис прогнувшись на перекладине. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их сначала в коленях, затем - в коленных и тазобедренных суставах, только в тазобедренных суставах;
- исходное положение - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя сверху и снизу правую и левую ноги;
- исходное положение - лечь животом поперек гимнастической скамейки, закрепив ноги за рейку шведской стенки, руками захватив ближний край скамейки. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох - в конце. То же упражнение, но руки расположить за головой или вверху с набивным мячом массой 1-3 кг.

Упражнения для разгибателей ног:

- исходное положение - основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях;
- исходное положение - основная стойка, обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях;
- исходное положение - основная стойка. Прыжки с ноги на ногу через препятствие. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене;
- исходное положение - ноги на ширине плеч, руки произвольно. Прыжки вверх толчком двумя ногами с доставанием края баскетбольного щита, с последующим бегом до следующего баскетбольного щита;
- исходное положение - основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину сериями, по 5-6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка. То же упражнение, но прыжок в длину с одного шага махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч, прыжки в длину с двух шагов с разбегом и приземлением на обе ноги исходное положение - низкий присед. В быстром темпе передвижение прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.

Упражнения общего воздействия:

- исходное положение - партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами;
- исходное положение - партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, оба с мячами. Передвижение вправо и влево по кругу с передачей двух мячей одновременно двумя руками от груди верхом и низом с отскоком от пола;
- исходное положение - высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м, возвращение шагом;
- исходное положение - высокий старт. Челночный бег с ускорением на отрезках по 15-20 м, повторить 3-4 раза.

Задание 2. Развитие скорости движений, составляющих соревновательную деятельность.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями с акцентом на предельно быструю реакцию на стартовый сигнал;
- стартовый прыжок с тумбочки (из воды) по сигналу, проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на скорость выполнения подготовительных движений и отталкивания;
- стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с акцентом на максимальную мощность толчка ногами и мощность первых плавательных движений;
- стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на максимальную дальность полета.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов:

- наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроту вращения;
- выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроту вращения;
- облегчающее лидирование, позволяющее повысить скорость подплывания к поворотному щиту с максимально быстрым выполнением вращения;
- лежа на спине на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо;
- стоя лицом к гимнастической стенке, по сигналу выполнять имитацию поворота способом «маятник»;
- стоя в воде, наклонив туловище в сторону поворотного щита, по сигналу выполнять кувырок;
- стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком;
- стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине);
- лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

Упражнения для развития быстроты движений при дистанционном плавании.

- вращение прямых рук с максимальной скоростью;
- вращение прямых рук с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами: имитация гребковых движений на изокинетическом тренажере с малым сопротивлением;
- повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25 и 50 м со скоростью 90-100% от максимальной;
- то же упражнение, но с помощью одних ног;
- то же упражнение, но с помощью одних рук;
- плавание с переменной скоростью с полной координацией движений, с помощью одних ног или одних рук, при этом скорость проплывания интенсивного отрезка должна быть не менее 95-100% от максимально возможной.

### **Развитие гибкости и ловкости**

Гибкость - свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с амплитудой, определяющейся подвижностью в суставах. Подвижность в суставах часто определяет эффективность выполнения отдельных технических действий в соревновательном упражнении. Так, например, при недостаточной подвижности позвоночника вокруг продольной его оси (ротации) при повороте плеч во время вдоха при плавании кролем на груди во вращение вовлекается таз, и движение ног меняет свое направление. При этом может существенно уменьшаться подъемная функция ног.

Различают гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности мышц.

Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости.

В понятии гибкости выделяют анатомическую гибкость, т.е. предельную гибкость, ограничением которой является строение соответствующих суставов. При выполнении отдельных элементов подвижность суставов может достигать 95% от анатомической.

Наибольшая подвижность суставов наблюдается у детей 10-14 лет. У женщин гибкость значительно больше, чем у мужчин. В течение дня наименьшая гибкость отмечается утром после сна, днем она достигает максимальных пределов и к вечеру вновь уменьшается. Кроме физических упражнений увеличению гибкости способствуют специальная разминка, массаж, согревающие процедуры (теплая ванна, массаж, растирания и др.).

Для успешного развития гибкости необходимо, чтобы занятия на увеличение подвижности в суставах проводились ежедневно. Для поддержания гибкости: на достигнутом уровне занятия можно проводить 2-4 раза в неделю. Для развития гибкости необходимо ежедневно затрачивать на занятия 30-60 мин. В связи с тем, что гибкость зависит от эластичности мышц и связок, она отрицательно связана с силой. Поэтому занятия силовыми упражнениями могут вести к ограничению подвижности в суставах.

Лишь рациональное сочетание упражнений на гибкость и силу может привести к высокой степени развития обоих качеств.

Упражнения для развития подвижности в суставах

Упражнения для рук:

- исходное положение - основная стойка. Круговые движения плечевых суставов сначала вперед, затем назад;
- исходное положение - основная стойка, ноги врозь. Круговые движения прямых рук вперед и назад. Движения начинать медленно с постепенным увеличением скорости. То же упражнение с гантелями массой 250-750 г;
- исходное положение - наклон туловища вперед. Движение рук в стороны вверх. То же упражнение с гантелями массой 250-750 г;
- исходное положение - основная стойка, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (резиновым жгутом, полотенцем) назад и возвращение их в исходное положение;
- исходное положение - стоя в наклоне, ноги прямые, руки хватом сверху на гимнастической стенке. Пружинящие наклоны;
- исходное положение - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит ноги врозь, согнувшись над первым взявшись руками за его лучезапястные суставы. Пассивное отведение вверх назад рук первого партнера вторым с прогибанием спины, с постепенным увеличением амплитуды движения;

- исходное положение - первый партнер лежит на животе, кисти рук соединены на затылке. Второй партнер, стоя на коленях со стороны головы, сводит локти лежащего партнера в направлении вверх.

Упражнения для повышения подвижности позвоночника:

- исходное положение - стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 40-50 см. руки вверху опираются о рейку гимнастической стенки. Перебирая руками рейки, опускаться вниз, прогибаясь до горизонтального положения с возвращением в исходное положение;
- исходное положение - лежа на спине. Выполнение «мостика»;
- исходное положение - лежа на животе. Захватить руками лодыжки согнутых ног. Тянуть руками ноги по направлению к голове;
- исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверху. Наклоны туловища в правую и левую стороны;
- исходное положение - стойка ноги врозь, руки за головой или вверху. Вращение туловища вправо и влево;
- исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе, над головой или в стороны. Повороты туловища вправо и влево.

Упражнения для повышения подвижности суставов ног:

- исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища с прогнутой спиной и прямыми ногами сначала без касания руками стола, затем - с касанием;
- исходное положение - стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее рукой. Маховые движения наружной ногой вперед и назад;
- исходное положение - стоя лицом к гимнастической стенке, держась за нее руками. Маховые движения ногой в сторону и внутрь;
- исходное положение - партнеры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища партнера. Ноги в коленях не сгибать;
- исходное положение - стоя боком к гимнастической стенке, правая (левая) нога впереди, одной рукой взявшись за рейку, другая - в сторону. Пружиня, выпрямлять ноги в коленях, стремясь сделать продольный шпагат;
- исходное положение - ноги шире плеч, руки опираются о пол. Разводя ноги, стараться сделать поперечный шпагат;
- исходное положение - стойка на одной ноге, опираясь другой о рейку гимнастической стенки на уровне поясицы. Поочередные пружинистые наклоны к обеим ногам с последующей сменой положения ног и увеличением высоты расположения верхней ноги; исходное положение - упор сзади, сидя на тыльной поверхности стопы. Опираясь на руки, поднимать колени, перенося тяжесть тела на пальцы оттянутых стоп;
- исходное положение - упор присев. Поочередные разгибания ног в коленных суставах с заданием достать пяткой пол;



- исходное положение - сидя на тыльной поверхности стопы и голени, опираясь руками о пол. Лечь на спину и пробыть в этом положении до 1 мин. Стараться касаться пола лопатками спины;
- исходное положение - стоя, ноги шире плеч, носки повернуты в стороны. Приседания с заданием коснуться коленями пола. Пятки от пола не отрывать;
- исходное положение - сидя, одной рукой держать пальцы стопы, другой - голеностопный сустав. Вращение стопы в голеностопном суставе;
- исходное положение - сидя, взявшись руками за голеностопный сустав. Встряхивание руками расслабленной стопы.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Показателями ловкости являются координационная сложность выполняемого задания, точность его выполнения и время, потраченное на его выполнение. Ловкость является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки.

Способность выполнения координационно сложных заданий важна в видах спорта со сложной координацией, где двигательная деятельность характеризуется большим разнообразием. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Занимающемуся бывает нелегко овладеть согласованием движений рук и ног при плавании кролем на груди или на спине, когда темп движений рук и ног неодинаков, и добиться такого распределения усилий гребков, при которых не нарушалось бы равновесие тела.

На ловкостные способности в плавании большое влияние оказывает чувство воды, представляющее собой тонкий анализ информации, получаемой от анализаторов, позволяющий спортсмену точно воспринимать мельчайшие детали движения, анализировать их и быстро вводить коррективы.

Совершенствование такого качества, как чувство воды, осуществляется в процессе выполнения разнообразных учебно-тренировочных упражнений при постоянном контроле темпа и ритма движений, их динамических и пространственно-временных характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, корректированием выполняемых двигательных действий.

Так как специальных средств совершенствования ловкости в циклических видах спорта мало, необходимо знать основную методическую направленность в совершенствовании этого качества: использование разнообразия динамических и пространственно-временных характеристик движений, создание неожиданных ситуаций посредством изменения условий и места проведения занятий, использование различных тренажеров и специального оборудования для расширения вариативности двигательного навыка.

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. Чем богаче двигательный опыт занимающихся, тем больше база для приобретения новых форм двигательной деятельности.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Примерный учебно-тематический план по уровням подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в приложении 9 настоящей Программы.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной общеразвивающей программы проводится с учетом уровня и периода подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется подготовка.

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

Для зачисления в Учреждение лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень и период спортивно-оздоровительного этапа .

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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

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

Наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

Наличие тренировочного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 проведения медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки (согласно приложению 10 настоящей Программы);

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

### **6.2. Кадровые условия реализации спортивно-оздоровительного этапа**

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации уровней подготовки и иным условиям.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 2 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Самообразование;
- Наставничество;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

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

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими подготовку.

- **Макаренко Л.П.** Юный пловец –ФиС 1983 г.
- **Воронцов А.Р.** Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВНИИФК, 1990.
- **Система подготовка спортивного резерва.- М., 1999.**
- **Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов** Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /

- **Макаренко Л.П.** Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
- **Волков В.М.,** Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
- **Вайцеховский С.М.** Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
- **Булгаков Н.Ж.** Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
- **Вайцеховский С.М.** Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
- **Система подготовка** спортивного резерва.-М., 1999.
- **Современная система** спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.
- **Булгакова, Н.Ж.** Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 : 555 р. 50 к.
- **Булгакова, Н.Ж.** Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5
- **Гузман, Р.** Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст] : [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.) : 436 р.
- **Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [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. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.
- **Козлов, А.В.** Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.

- **Козлов, А.В.** Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.
- **Козлов, А.В.** Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.
- **Козлов, А.В.** Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 134 с. : ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.
- **Козлов, А.В.** Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.
- **Крылов, А.И.** Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.
- **Павлова, Т.Н.** Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р.
- **Плавание** [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 31,[1] с. : ил. - 89 р.
- **Спортивное плавание. Путь к успеху** [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1.
- **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по

- направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - Москва : Академия, 2013. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 608 р. 30 к.
- **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5 : 900 р.
  - **Теория и методика спорта высших достижений (плавание)** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.
  - **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

### Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по физической культуре и спорту: официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: <http://kfis.spb.ru>
- Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. : официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka)
- Федерация плавания Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.russwimming.ru/>
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://rusada.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/>
- Международная федерация по водным видам спорта: официальный сайт.- Switzerland. – URL: <https://www.worldaquatics.com/>



**Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Бег на 30 м	с	не более		Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	<p>Для мальчиков:            Более 6,9 с - 0 баллов            6,9 с – 1 балл            6,7 с – 2 балла            6,5 с – 3 балла            6,3 с – 4 балла            6,1 с – 5 баллов            5,9 с – 6 баллов            5,7 с – 7 баллов            5,5 с – 8 баллов            5,3 с – 9 баллов            Менее 5,1 с - 10 баллов</p> <p>Для девочек            Более 7,1 с – 0 баллов            7,1 сек – 1 балл            6,9 с -2 балла            6,7 с – 3 балла            6,5 с – 4 балла            6,3 с -5 баллов            6,1 с -6 баллов            5,9 с – 7 баллов            5,7 с – 8 баллов            5,5 с – 9 баллов            Менее 5,3 с – 10 баллов</p>
			6,9	7,1		

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению;</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;</li> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- одновременное разгибание рук</li> </ul>	<p>Считается кол-во правильно выполненных повторений.</p> <p>Для мальчиков  Менее 7 раз- 0 баллов  7 раз- 1 балл  8 раз- 2 балла  9 раз- 3 балла  10 раз- 4 балла  11 раз- 5 баллов  12 раз- 6 баллов  13 раз- 7 баллов  14 раз- 8 баллов  15 раз- 9 баллов  Более 15 раз- 10 баллов</p> <p>Для девочек  Менее 4 раза - 0 баллов  4 раза- 1 балл  5 раз- 2 балла  6 раз- 3 балла  7 раз- 4 балла  8 раз- 5 баллов  9 раз- 6 баллов  10 раз- 7 баллов  11 раз- 8 баллов  12 раз- 9 баллов  Более 12 раз- 10 баллов</p>
			7	4		
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи</p>	<p>Для мальчиков  Менее + 1 см - 0 баллов  +1 см – 1 балл  +3 см -2 балла  +5 см – 3 балла  +7 см - 4 балла  +9 см - 5 баллов  +11 см – 6 баллов  +13 см – 7 баллов  +15 см - 8 баллов  +17 см – 9 баллов</p>
			+1	+3		

					определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)	<p>Более + 17 см – 10 баллов</p> <p>Для девочек</p> <p>Менее + 3 см - 0 баллов</p> <p>+3 см – 1 балл</p> <p>+5 см -2 балла</p> <p>+7 см – 3 балла</p> <p>+9 см - 4 балла</p> <p>+11 см - 5 баллов</p> <p>+13 см – 6 баллов</p> <p>+15 см – 7 баллов</p> <p>+17 см - 8 баллов</p> <p>+19 см – 9 баллов</p> <p>Более + 19 см – 10 баллов</p>
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.	<p>Для мальчиков</p> <p>Менее 110 см - 0 баллов</p> <p>110 см – 1 балл</p> <p>115 см – 2 балла</p> <p>120 см – 3 балла</p> <p>125 см – 4 балла</p> <p>130 см – 5 баллов</p> <p>135 см – 6 баллов</p> <p>140 см – 7 баллов</p> <p>145 см – 8 баллов</p> <p>150 см – 9 баллов</p> <p>Более 155 см – 10 баллов</p> <p>Для девочек</p> <p>Менее 105 см – 0 баллов</p> <p>105 см – 1 балл</p> <p>110 см – 2 балла</p> <p>115 см – 3 балла</p> <p>120 см – 4 балла</p> <p>125 см – 5 баллов</p> <p>130 см – 6 баллов</p> <p>135 см – 7 баллов</p> <p>140 см – 8 баллов</p> <p>145 см – 9 баллов</p> <p>Более 150 см – 10 баллов</p>
			110	105		

5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка</p>	<p>Для мальчиков            Более 10,1 с – 0 баллов            10,1 с – 1 балл            10,0 с – 2 балла            9,9 с – 3 балла            9,8 с – 4 балла            9,7 с – 5 баллов            9,6 с – 6 баллов            9,5 с – 7 баллов            9,4 с – 8 баллов            9,3 с – 9 баллов            Менее 9,3 с – 10 баллов</p> <p>Для девочек            Более 10,6 сек – 0 баллов            10,6 с – 1 балл            10,5 с – 2 балла            10,4 с – 3 балла            10,3 с – 4 балла            10,2 с – 5 баллов            10,1 с – 6 баллов            10,0 с – 7 баллов            9,9 с – 8 баллов            9,8 с – 9 баллов            Менее 9,8 с – 10 баллов</p>
			10,1	10,6		
6.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		<p>Исходное положение - стоя на месте, ноги параллельно, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок двумя руками мяча вперед на дальность, ноги при этом отрывать нельзя.</p>	<p>Для мальчиков            Менее 3,5 м – 0 баллов            3,5 м – 1 балл            4,0 м – 2 балла            4,5 м – 3 балла            5,0 м – 4 балла            5,5 м – 5 баллов            6,0 м – 6 баллов            6,5 м – 7 баллов            7,0 м – 8 баллов            7,5 м – 9 баллов            Более 7,5 м – 10 баллов</p> <p>Для девочек            Менее 3,0 м - 0 баллов            3,0 м – 1 балл</p>
			3,5	3		

				3,5 м – 2 балла 4,0 м – 3 балла 4,5 м – 4 балла 5,0 м – 5 баллов 5,5 м – 6 баллов 6,0 м – 7 баллов 6,5 м – 8 баллов 7,0 м – 9 баллов Более 7,0 м – 10 баллов
7.	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов	
			Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.	Рост выше 125 см – 1 балл выше 130 см – 2 балла выше 135 см – 3 балла  Соотношение рост минус вес 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 – 3 балла  Размах рук к росту 0 см – 1 балл + 3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла  Рост папы 190 см - 1 балл Рост мамы 175 см - 1 балл  Баллы суммируются
8.	Плавательная подготовка	Стрелочка» - прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе	1. Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладонь лежит на тыльной стороне другой руки. Голова опущена в воду. Отталкивание осуществляется ногами от бортика бассейна. Запрещается отталкивание ногами от дна бассейна. Без работы ног. (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности)	Более 7,50 м - 10 баллов 7,00 – 7,49 м – 9 баллов 6,50 – 6,99 м – 8 баллов 6,00 – 6,49 м – 7 баллов 5,50 – 5,99 м – 6 баллов 5,00 – 5,49 м – 5 баллов 4,50 - 4,99 м - 4 балла 4,00 - 4,49 м - 3 балла 3,50 - 3,99 м - 2 балла 3,00 - 3,49 м - 1 балл

			менее 3,0 м - 0 баллов
		2. Плавание ноги кроль на груди, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Голова опущена в воду. Оценивается дальность проплывания.	7,50 м - 10 баллов 7,00 – 7,49 м – 9 баллов 6,50 – 6,99 м – 8 баллов 6,00 – 6,49 м – 7 баллов 5,50 – 5,99 м – 6 баллов 5,00 – 5,49 м – 5 баллов 4,50 - 4,99 м - 4 балла 4,00 - 4,49 м - 3 балла 3,50 - 3,99 м - 2 балла 3,00 - 3,49 м - 1 балл менее 3,0 м - 0 баллов
		3. Плавание ноги кроль на спине, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Оценивается дальность проплывания.	Более 9,50 м - 10 баллов 9,00 – 9,49 м – 9 баллов 8,50 – 8,99 м – 8 баллов 8,00 – 8,49 м – 7 баллов 7,50 – 7,99 м – 6 баллов 7,00 – 7,49 м - 5 баллов 6,50 - 6,99 м - 4 балла 6,00 - 6,49 м - 3 балла 5,50 - 5,99 м - 2 балла 5,00 - 5,49 м - 1 балл менее 5.0 м – 0 балл
<p>Критерием принятия решения о зачислении поступающего в учреждение на спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в таблице выше.</p>			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня второго года обучения по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1	Бег на 30 м	с	не более		Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	<p>Для мальчиков:            Более 6,5 с - 0 баллов            6,5 с – 1 балл            6,3 с – 2 балла            6,1 с – 3 балла            5,9 с – 4 балла            5,7 с – 5 баллов            5,5 с – 6 баллов            5,3 с – 7 баллов            5,1 с – 8 баллов            4,9 с – 9 баллов            Менее 4,9 с- 10 баллов</p> <p>Для девочек            Более 6,8 с – 0 баллов            6,8 с – 1 балл            6,6 с -2 балла            6,4 с – 3 балла            6,2 с – 4 балла            6,0 с -5 баллов            5,8 с -6 баллов            5,6 с – 7 баллов            5,4 с – 8 баллов            5,2 с – 9 баллов            Менее 5,2 с – 10 баллов</p>
			6,5	6,8		

			не менее		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук 1 попытка	Считается кол-во правильно выполненных повторений.  Для мальчиков Менее 10 раз- 0 баллов 10 раз- 1 балл 11 раз- 2 балла 12 раз- 3 балла 13 раз- 4 балла 14 раз- 5 баллов 15 раз- 6 баллов 16 раз- 7 баллов 17 раз- 8 баллов 18 раз- 9 баллов Более 19 раз- 10 баллов  Для девочек Менее 5 раз - 0 баллов 5 раз- 1 балл 6 раз- 2 балла 7 раз- 3 балла 8 раз- 4 балла 9 раз- 5 баллов 10 раз- 6 баллов 11 раз- 7 баллов 12 раз- 8 баллов 13 раз- 9 баллов Более 14 раз- 10 баллов
			10	5		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз				



3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для мальчиков Менее + 4 см - 0 баллов +4 см – 1 балл +6 см -2 балла +8 см – 3 балла +10 см - 4 балла +12 см - 5 баллов +14 см – 6 баллов +16 см – 7 баллов +18 см - 8 баллов +20 см – 9 баллов Более + 20 см – 10 баллов</p> <p>Для девочек Менее + 5 см - 0 баллов +5 см – 1 балл +7 см -2 балла +9 см – 3 балла +11 см - 4 балла +13 см - 5 баллов +15 см – 6 баллов +17 см – 7 баллов +19 см - 8 баллов +21 см – 9 баллов Более + 21 см – 10 баллов</p>
			+4	+5		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.</p>	<p>Для мальчиков Менее 120 см - 0 баллов 120 см – 1 балл 125 см – 2 балла 130 см – 3 балла 135 см – 4 балла 140 см – 5 баллов 145 см – 6 баллов 150 см – 7 баллов 155 см – 8 баллов 160 см – 9 баллов Более 165 см – 10 баллов</p>

			120	110		<p>Для девочек</p> <p>Менее 110 см – 0 баллов</p> <p>110 см – 1 балл</p> <p>115 см – 2 балла</p> <p>120 см – 3 балла</p> <p>125 см – 4 балла</p> <p>130 см – 5 баллов</p> <p>135 см – 6 баллов</p> <p>140 см – 7 баллов</p> <p>145 см – 8 баллов</p> <p>150 см – 9 баллов</p> <p>Более 155 см – 10 баллов</p>
5	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		<p>Техника проплыwania не оценивается.</p> <p>Проплывание осуществляется в бассейне 25 метров, при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика. Пловец, вставший на дно бассейна во время заплыва, не дисквалифицируется, если он не идет или не отталкивается от дна бассейна. При проплывании разрешено использование одного из вспомогательных средств (доска, пояс, нудл).</p>	<p>Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения 0 баллов.</p>
6	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.</p> <p>Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать</p>	<p>Для мальчиков</p> <p>Более 9,8 с – 0 баллов</p> <p>9,8 с – 1 балл</p> <p>9,7 с – 2 балла</p> <p>9,6 с – 3 балла</p> <p>9,5 с – 4 балла</p> <p>9,4 с – 5 баллов</p> <p>9,3 с – 6 баллов</p> <p>9,2 с – 7 баллов</p> <p>9,1 с – 8 баллов</p> <p>9,0 с – 9 баллов</p> <p>Менее 9,0 с – 10 баллов</p>

			9,8	10,2	10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка	Для девочек Более 10,2 сек – 0 баллов 10,2 с – 1 балл 10,1 с – 2 балла 10,0 с – 3 балла 9,9 с – 4 балла 9,8 с – 5 баллов 9,7 с – 6 баллов 9,6 с – 7 баллов 9,5 с – 8 баллов 9,4 с – 9 баллов Менее 9,4 с – 10 баллов
7	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		Исходное положение - стоя на месте, ноги параллельно, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок двумя руками мяча вперед на дальность, ноги при этом отрывать нельзя.	Для мальчиков Менее 4,0 м – 0 баллов 4,0 м – 1 балл 4,5 м – 2 балла 5,0 м – 3 балла 5,5 м – 4 балла 6,0 м – 5 баллов 6,5 м – 6 баллов 7,0 м – 7 баллов 7,5 м – 8 баллов 8,0 м – 9 баллов Более 8,0 м – 10 баллов  Для девочек Менее 3,5 м - 0 баллов 3,5 м – 1 балл 4,0 м – 2 балла 4,5 м – 3 балла 5,0 м – 4 балла 5,5 м – 5 баллов 6,0 м – 6 баллов 6,5 м – 7 баллов 7,0 м – 8 баллов 7,5 м – 9 баллов Более 7,5 м – 10 баллов
			4	3,5		

Техническое мастерство						
8	Плавание на спине 50 м					<p>Для мальчиков</p> <p>Соответствует технике плавания на спине - 3 балла Допущена 1 ошибка – 2 балла Допущено до 3 ошибок – 1 балл</p> <p>Не соответствует – 0 баллов 1-15 место - 5 баллов 16-30 место – 4 балла 31-45 место – 3 балла 46-60 место – 2 балла 61-75 место – 1 балл</p> <p>Для девочек</p> <p>Соответствует технике плавания на спине - 3 балла Допущена 1 ошибка – 2 балла Допущено до 3 ошибок – 1 балл</p> <p>Не соответствует – 0 баллов 1-10 место - 5 баллов 11-20 место – 4 балла 21-30 место – 3 балла 31-40 место – 2 балла 41-50 место – 1 балл</p>
9	Скольжение на груди				<p>Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладонь лежит на тыльной стороне другой руки. Голова опущена в воду. Отталкивание осуществляется ногами от бортика бассейна. Запрещается отталкивание ногами от дна бассейна. Без работы ног. (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности)</p>	<p>Более 7,50 м - 10 баллов 7,00 – 7,49 м – 9 баллов 6,50 – 6,99 м – 8 баллов 6,00 – 6,49 м – 7 баллов 5,50 – 5,99 м – 6 баллов 5,00 – 5,49 м – 5 баллов 4,50 - 4,99 м - 4 балла 4,00 - 4,49 м - 3 балла 3,50 - 3,99 м - 2 балла 3,00 - 3,49 м - 1 балл менее 3,0 м - 0 баллов</p>

10	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов	
			Оценивается соотношение роста, веса	Соотношение рост минус вес 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 – 3 балла

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши	девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	не более 6.20	<p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.</p> <p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.</p> <p>При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.</p> <p>Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,01 секунды.</p> <p>Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек</p>	<p>Для мальчиков Более 5, 5 с – 0 баллов 5,50 с – 1 балл 5,40 с – 2 балла 5,35 с – 3 балла 5,30 с – 4 балла 5,25 с – 5 баллов 5,20 с – 6 баллов 5,15 с – 7 баллов 5,10 с – 8 баллов 5,05 с – 9 баллов Менее 5,00 – 10 баллов</p> <p>Для девочек Более 6, 2 с – 0 баллов 6,20 с – 1 балл 6,15 с – 2 балла 6,10 с – 3 балла 6,05 с – 4 балла 6,00 с – 5 баллов 5,55 с – 6 баллов 5,50 с – 7 баллов 5,45 с – 8 баллов 5,40 с – 9 баллов Менее 5,35 – 10 баллов</p>
2		количество раз	не более			

	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>		13	7	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению;</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;</li> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- одновременное разгибание рук</li> </ul> <p>1 попытка</p>	<p>Считается кол-во правильно выполненных повторений.</p> <p>Для мальчиков</p> <p>Менее 13 раз- 0 баллов  13 раз- 1 балл  14 раз- 2 балла  15 раз- 3 балла  16 раз- 4 балла  17 раз- 5 баллов  18 раз- 6 баллов  19 раз- 7 баллов  20 раз- 8 баллов  21 раз- 9 баллов  Более 21 раз- 10 баллов</p> <p>Для девочек</p> <p>Менее 7 раз - 0 баллов  7 раз- 1 балл  8 раз- 2 балла  9 раз- 3 балла  10 раз- 4 балла  11 раз- 5 баллов  12 раз- 6 баллов  13 раз- 7 баллов  14 раз- 8 баллов  15 раз- 9 баллов  Более 15 раз- 10 баллов</p>
--	---	--	----	---	---	--

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для мальчиков  Менее + 4 см - 0 баллов  +4 см – 1 балл  +6 см -2 балла  +8 см – 3 балла  +10 см - 4 балла  +12 см - 5 баллов  +14 см – 6 баллов  +16 см – 7 баллов  +18 см - 8 баллов  +20 см – 9 баллов  Более + 20 см – 10 баллов</p> <p>Для девочек  Менее + 5 см - 0 баллов  +5 см – 1 балл  +7 см -2 балла  +9 см – 3 балла  +11 см - 4 балла  +13 см - 5 баллов  +15 см – 6 баллов  +17 см – 7 баллов  +19 см - 8 баллов  +21 см – 9 баллов  Более + 21 см – 10 баллов</p>



4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p> <p>1 попытка</p>	<p>Для мальчиков</p> <p>Более 9,3 с – 0 баллов</p> <p>9,3 с – 1 балл</p> <p>9,2 с – 2 балла</p> <p>9,1 с – 3 балла</p> <p>9,0 с – 4 балла</p> <p>8,9 с – 5 баллов</p> <p>8,8 с – 6 баллов</p> <p>8,7 с – 7 баллов</p> <p>8,6 с – 8 баллов</p> <p>8,5 с – 9 баллов</p> <p>Менее 8,5 с – 10 баллов</p>	
					<p>Для девочек</p> <p>Более 9,5 сек – 0 баллов</p> <p>9,5 с – 1 балл</p> <p>9,4 с – 2 балла</p> <p>9,3 с – 3 балла</p> <p>9,2 с – 4 балла</p> <p>9,1 с – 5 баллов</p> <p>9,0 с – 6 баллов</p> <p>8,9 с – 7 баллов</p> <p>8,8 с – 8 баллов</p> <p>8,7 с – 9 баллов</p> <p>Менее 8,7 с – 10 баллов</p>	
				9,3	9,5	

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.	<p>Для мальчиков</p> <p>Менее 140 см - 0 баллов</p> <p>140 см – 1 балл</p> <p>145 см – 2 балла</p> <p>150 см – 3 балла</p> <p>155 см – 4 балла</p> <p>160 см – 5 баллов</p> <p>165 см – 6 баллов</p> <p>170 см – 7 баллов</p> <p>175 см – 8 баллов</p> <p>180 см – 9 баллов</p> <p>Более 185 см – 10 баллов</p> <p>Для девочек</p> <p>Менее 130 см – 0 баллов</p> <p>130 см – 1 балл</p> <p>135 см – 2 балла</p> <p>140 см – 3 балла</p> <p>145 см – 4 балла</p> <p>150 см – 5 баллов</p> <p>155 см – 6 баллов</p> <p>160 см – 7 баллов</p> <p>165 см – 8 баллов</p> <p>170 см – 9 баллов</p> <p>Более 175 см – 10 баллов</p>
Нормативы специальной физической подготовки					

6	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		Исходное положение - стоя на месте, ноги параллельно, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок двумя руками мяча вперед на дальность, ноги при этом отрывать нельзя.	Для мальчиков Менее 4,0 м – 0 баллов 4,0 м – 1 балл 4,5 м – 2 балла 5,0 м – 3 балла 5,5 м – 4 балла 6,0 м – 5 баллов 6,5 м – 6 баллов 7,0 м – 7 баллов 7,5 м – 8 баллов 8,0 м – 9 баллов Более 8,0 м – 10 баллов  Для девочек Менее 3,5 м - 0 баллов 3,5 м – 1 балл 4,0 м – 2 балла 4,5 м – 3 балла 5,0 м – 4 балла 5,5 м – 5 баллов 6,0 м – 6 баллов 6,5 м – 7 баллов 7,0 м – 8 баллов 7,5 м – 9 баллов Более 7,5 м – 10 баллов
			4,0	3,5		
7	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладонь лежит на тыльной стороне другой руки. Голова опущена в воду. Отталкивание осуществляется ногами от бортика бассейна. Запрещается отталкивание ногами от дна бассейна. Без работы ног и рук. (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности). Оценивается дальность по голове.	
			7,0	8,0		
Уровень спортивной квалификации						

8	Период обучения на продвинутом уровне (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
10	Техническое мастерство	Выполнение требований в соответствии с этапом подготовки

## Техническое мастерство

этап подготовки	Возраст	Дистанция 1	Результат	Дистанция 2	Результат	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана
Продвинутый уровень 1 года обучения	девушки (9 лет)	100м комплексное плавание	Контрольная курсовка в рамках группы. Контрольное упражнение состоит из следующих элементов: 1) Старт 2) баттерфляй 3) поворот батт/спина 4) спина 5) поворот спина/брасс 6) брасс 7) поворот брасс/кроль 8) кроль. Система начисления баллов за выполнение каждого элемента следующая: Соответствует технике - 2 балла Допущено до 2 ошибок – 1 балла Допущено более 2 ошибок или не соответствует – 0 баллов. Также за занятые места начисляются баллы: 1-8 место - 5 баллов 9-16 место – 4 балла 17-24 место – 3 балла 25-32 место – 2 балла 32-40 место – 1 балл			Дополнительно Участие в межмуниципальных или региональных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга (для иногородних спортсменов учитываются соревнования иного региона РФ)
	юноши (9 лет)	100м комплексное плавание	Контрольная курсовка в рамках группы. Контрольное упражнение состоит из следующих элементов: 1) Старт 2) баттерфляй 3) поворот батт/спина 4) спина 5) поворот спина/брасс 6) брасс 7) поворот брасс/кроль 8) кроль. Система начисления баллов за выполнение каждого элемента			Дополнительно Участие в межмуниципальных или региональных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга (для иногородних спортсменов учитываются соревнования иного региона РФ)

			<p>следующая: Соответствует технике - 2 балла  Допущена до 2 ошибок – 1 балла  Допущено более 2 ошибок или не соответствует – 0 баллов.  Также за занятые места начисляются баллы:  1-8 место - 5 баллов  9-16 место – 4 балла  17-24 место – 3 балла  25-32 место – 2 балла  32-40 место – 1 балл</p>			
Продвинутый уровень 1 года обучения	девушки (10 лет)	100м комплексное плавание	<p>Контрольная курсовка в рамках группы.  Контрольное упражнение состоит из следующих элементов:  1) Старт 2) баттерфляй 3) поворот батт/спина 4) спина 5) поворот спина/брасс 6) брасс 7) поворот брасс/кроль 8) кроль.  Система начисления баллов за выполнение каждого элемента следующая: Соответствует технике - 2 балла  Допущена до 2 ошибок – 1 балла  Допущено более 2 ошибок или не соответствует – 0 баллов.  Также за занятые места начисляются баллы:  1-8 место - 5 баллов  9-16 место – 4 балла  17-24 место – 3 балла  25-32 место – 2 балла  32-40 место – 1 балл</p>			<p>Дополнительно  Участие в межмуниципальных или региональных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга (для иногородних спортсменов учитываются соревнованиях иного региона РФ)</p>
	юноши (10 лет)	100м комплексное плавание	<p>Контрольная курсовка в рамках группы.  Контрольное упражнение состоит из следующих элементов:  1) Старт 2) баттерфляй</p>			<p>Дополнительно  Участие в межмуниципальных или региональных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга (для иногородних</p>

			3) поворот батт/спина 4) спина 5) поворот спина/брасс 6) брасс 7) поворот брасс/кроль 8) кроль. Система начисления баллов за выполнение каждого элемента следующая: Соответствует технике - 2 балла Допущена до 2 ошибок – 1 балла Допущено более 2 ошибок или не соответствует – 0 баллов. Также за занятые места начисляются баллы: 1-8 место - 5 баллов 9-16 место – 4 балла 17-24 место – 3 балла 25-32 место – 2 балла 32-40 место – 1 балл			спортсменов учитываются соревнованиях иного региона РФ)
Продвинутый уровень второго года обучения	девушки	200м комплексное плавание	проплавание на технику, не ниже норматива 3 разряда- 5 баллов	Основная дистанция	проплавание на технику, не ниже норматива 3 разряда- 5 баллов	Дополнительно Участие в межмуниципальных или региональных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга (для иногородних спортсменов учитываются соревнованиях иного региона РФ)
	юноши	200м комплексное плавание	проплавание на технику, не ниже норматива 1 юношеского разряда- 5 баллов	Основная дистанция	проплавание на технику, не ниже норматива 1 юношеского разряда- 5 баллов	Дополнительно Участие в межмуниципальных или региональных соревнованиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга (для иногородних спортсменов учитываются соревнованиях иного региона РФ)

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Количество часов			
		4,5-6	6-9	12-14	16-18
		Количество человек в группе			
		15-30		12-24	
1.	Общая физическая подготовка	131-175	161-243	274-320	274-307
2.	Специальная физическая подготовка	47-63	75-112	168-197	258-290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-5	13-15	84-94
4.	Техническая подготовка	42-56	53-80	112-130	157-178
5.	Теоретическая подготовка	3-4	5-7	10	9-10
6.	Тактическая подготовка	3-4	5-7	10	9-10
7.	Психологическая подготовка	3-4	3-5	5-9	7-9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-3	6-7	6-7
9.	Инструкторская практика	-	-	6-7	8-9
10.	Судейская практика	-	-	7-8	9-10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-4	3-4	6-7	6-7



12.	Восстановительные мероприятия	-	1-2	7-8	5
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936

## Приложение 5

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой плавании;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>-приобретение навыков ведения протоколов;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>-присвоение судейского звания по плаванию</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>-освоение методов построения учебно-тренировочного занятия</li> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в плавании;</li> <li>-овладение командным голосом;</li> <li>-овладение знаниями по технике выполнения упражнений и технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения</li> </ul>	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.	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); - формировать навык самоконтроля и ведения дневника.	В течение года
2.3	Оказание первой помощи	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по определению опасности и предотвращению несчастных случаев; - формировать навык правильно анализировать обстановку, не теряться в критической ситуации, распознавать неотложные состояния; - овладеть знаниями оказания первой медицинской помощи для облегчения боли и снижения серьезности последствия травм, увеличивая тем самым шансы на выживание; - овладеть знаниями о правилах спасения утопающих и правил поведения на воде; - сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.	В течение года
2.4.	Правила дорожного движения	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по правилам	В течение года

		дорожного движения и правилам поведения на дороге; -формировать знания по правилам управления транспортом (в т ч самокаты, велосипеды, скейты, ролики, сапы, катамараны, борды, сноуборды, лыжи, ватрушки, санки и т д).	
2.5.	Наркомания и алкоголизм	Беседы, лекции и семинары о вреде употребления психотропных, наркотических, алкогольных и иных веществ, последствия их применения, влияние на юный организм, механизмы развития зависимости от вышеизложенных веществ.	В течение года
2.6.	Психологическое просвещение	Практические занятия, семинары, лекции на темы психологического сопровождения спортивной деятельности: - формирование навыков самоконтроля и саморегуляции; -формирование навыков регуляции предстартовых состояний; -формирование навыков аутотренинга; -формирование навыка саморелаксации, расслабления.	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 общеразвивающие программу.	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	В течение года

		дополнительные общеразвивающие программы; - участие в показательных выступлениях и культурных мероприятиях (фестивалях, выставках).	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию творческих способностей)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков самовыражения; - формирование умений и навыков грамотной речи, выступления на радио, ТВ/	В течение года

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	<p>Викторины, семинары, лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт»;</li> <li>• Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности;</li> <li>• Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции.</li> </ul> <p>Прохождение антидопингового курса</p>	В течение года	<p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.</p>
Продвинутый уровень	<p>Семинары и лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</li> <li>• Виды нарушений антидопинговых правил;</li> <li>• Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;</li> <li>• Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Проверка лекарственных средств;</li> <li>• Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил»;</li> <li>• Последствия использования допинга для физического, психического здоровья,</li> </ul>	В течение года	<p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся и адаптирована к виду спорта.</p>

	социальные и экономические последствия, а также санкции. Прохождение антидопингового курса		
--	---	--	--

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Виды практики	Выполняемые функции	Уровень	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в плавании;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	Продвинутый	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурное мероприятие по плаванию</li> <li>2. Региональные соревнования по плаванию на призы СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна</li> <li>3. «День стайера»</li> </ol>	<p>Ноябрь-декабрь и май-июнь</p> <p style="text-align: center;">Ноябрь</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- освоение методов построения учебно-тренировочного занятия</li> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в плавании;</li> </ul>	Продвинутый	Учебно-тренировочные занятия в рамках своей группы обучающихся	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"><li>- овладение командным голосом;</li><li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

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

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация работы по анализу предоставленных медицинских документов поступающих в учреждение	Проведение анализа предоставленных медицинских документов, регламентированных приказом Министерств здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Консультации законных представителей о порядке получения медицинского заключения для занятия спортом.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся всех этапов	Формирование списков обучающихся к прохождению углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере, согласно плана-графика.
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение этапных, текущих осмотров обучающихся спортивным врачом учреждения, с целью контроля состояния здоровья обучающихся и эффективность применения учебно-тренировочных нагрузок. Выполнение функциональных тестирований на определение психического, физического и эмоционального состояния обучающихся.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится спортивным врачом учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

6.	Консультационная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Консультативный прием у спортивного врачей или иных специалистов.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки (массаж, консультации психолога, баня)
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	<p>Осуществляется по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания, сна;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами-преподавателями и законными представителями обучающихся.</li> </ul>

## Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый	<b>Всего на базовом уровне первого года обучения:</b>	<b>240/4</b>		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения и техника безопасности в зале и бассейне. Правила использования оборудования и инвентаря.
	История возникновения плавания и его развитие	40	Сентябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта «плавание». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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. Правила посещения бассейна.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы элементов техники и тактики вида спорта «плавание»	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	<b>Всего на базовом уровне второго года обучения:</b>	<b>300/5</b>		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах и иных водоемах. Правила поведения на соревнованиях, ЧС
	История известных спортсменов-пловцов	40	Октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделения.
	Правила соревнований	40	Ноябрь	Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований. Изучение дисциплин плавания.
	Основы техники плавания	40	В течение года	Изучение технических аспектов в плавании, разбор видеоматериалов.
	Основы правильного питания	40	В течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «плавание»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на продвинутом уровне до трех лет обучения</b>	<b>360/6</b>		
Продвинуты й	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	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	40	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	В течение всего года	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта подготовка	60	В течение всего года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Методы использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120	В течение всего года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Перечень вопросов для прохождения аттестации спортсменов по этапам подготовки

**Тестирование теоретических знаний обучающихся спортивно-оздоровительных групп базового уровня первого года обучения для перевода на следующий период обучения**

1. В какой стране в 1515 году провели первые соревнования по плаванию?

- А. Франция
- Б. Канада
- В. Италия
- Г. СССР

2. В каком году плавание было включено в программу Олимпийских игр?

- А.1896
- Б.1900
- В.1962
- Г.1984

3. В каком городе в 1834 году зародилось плавание в нашей стране?

- А. Москва
- Б. Нижний Новгород
- В. Смоленск
- Г. Санкт-Петербург

4. В каком году была одержана первая в истории победа спортсмена-пловца СССР на Олимпийских играх?

- А. 1964
- Б. 1984

В. 1996

Г. 2000

5. Что нельзя делать на учебно-тренировочном занятии?

А. Заходить (заниматься) в спортивный зал (бассейн) без команды тренера-преподавателя

Б. Висеть на дорожках в бассейне

В. Залезать на оборудование (маты, вышки), подныривать под разделительные перегородки.

Г. Бегать по бортику

Д. Все варианты верны

6. Закаливание- это...

А. это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Б. это состояние организма, при котором под воздействием внешних тепловых факторов происходит повышение температуры тела

В. это процесс снижения температуры тела

Г. Все варианты верны

7. Что необходимо сделать до посещения бассейна?

А. Принять душ без купального костюма

Б. Сходить в туалет

В. Надеть шапочку

Г. Все варианты верны

8. Экипировка пловца

А. Очки, купальный костюм, шапочка для душа

Б. Маска, купальный костюм, шапочка для плавания

В. Очки, купальный костюм, шапочка для плавания



Г. Все варианты верны

9. По каким стилям плавания проводятся соревнования?

А. Кроль на груди, брасс, баттерфляй, на спине

Б. Брасс, баттерфляй, кроль на спине

В. Дельфин, спина, вольный стиль

Г. Вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине

10. В каком стиле плавания принимается старт из воды?

А. Вольный стиль

Б. Брасс

В. Баттерфляй

Г. На спине

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	Г	А	Д	А	Г	В	Г	Г

**Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.**

**Тестирование теоретических знаний обучающихся спортивно-оздоровительных групп базового уровня второго года обучения для перевода на следующий период обучения**

1. Как переводится с английского языка стиль плавания «баттерфляй»?

- А. Птичка
- Б. Дельфин
- В. Бабочка
- Г. Акула

2. В каком году спортсмены нашей страны впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- А. 1912
- Б. 1920
- В. 1956
- Г. 1960

3. В каком году была открыта спортивная школа «Невская волна»?

- А. 2010
- Б. 2011
- В. 2012
- Г. 2013

4. Первый спортсмен преодолевший дистанцию 100 вольный стиль быстрее минуты?

- А. Майкл Фелпс
- Б. Александр Попов
- В. Джонни Вайсмюллер
- Г. Сунь Ян

5. Что запрещено делать на открытых водоемах

- А. Прыгать в воду с возвышения (пирсы, скалы, вышки, уступы)
- Б. Плавать в местах, где это разрешено
- В. Плавать в специально отведенной зоне до буйков
- Г. Плавать с поддерживающими средствами

6. Последовательность проплывания дистанций в комплексном плавании?

- А. На спине, баттерфляй, брасс, вольный стиль
- Б. Баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль
- В. Брасс, вольный стиль, на спине, баттерфляй
- Г. Вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй

7. Длина бассейна при проведении соревнований?

- А. 25 и 45 метров
- Б. 24 и 50 метров
- В. 25 и 55 метров
- Г. 25 и 50 метров

8. В каких способах плавания спортсмен обязан при повороте и на финише коснуться бортика одновременно двумя руками?

- А. Вольный стиль, на спине
- Б. Баттерфляй, брасс
- В. Баттерфляй, на спине
- Г. На спине, вольный стиль

9. Какие соревнования имеют статус Всероссийские?

- А. Первенство Санкт-Петербурга
- Б. Первенство спортивной школы

- В. Первенство России  
Г. Все варианты верны

10. Правильное питание- это

- А. это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний  
Б. Это диета  
В. Это питание по часам  
Г. Все варианты верны

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	А	Б	В	А	Б	Г	Б	В	А

**Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.**

**Тестирование теоретических знаний обучающихся спортивно-оздоровительных групп продвинутого уровня первого и второго года обучения для перевода на следующий период обучения**

1. В каком году провели первые Олимпийские игры?

- А. 1896
- Б. 1900
- В. 1892
- Г. 1904

2. Как часто проводятся летние Олимпийские игры?

- А. 1 раз в год
- Б. 1 раз в два года
- В. 1 раз в три года
- Г. 1 раз в четыре года

3. Какие волевые качества воспитывает спорт?

- А. Целеустремленность;
- Б. Настойчивость и упорство
- В. Дисциплинированность
- Г. Все перечисленные качества

4. Сколько часов необходимо спать спортсмену для лучшего восстановления?

- А. 5-6 часов в сутки
- Б. 7-8 часов в сутки
- В. 9-11 часов в сутки
- Г. Зависит от индивидуальных особенностей спортсмена

5. Какое количество спортсменов участвует в финальных заплывах?

- А. 10 спортсменов
- Б. 8 спортсменов

6. Какие эстафеты вольным стилем включены в программу Олимпийских игр?

- А. 4\*100 и 4\*200
- Б. 4\*200 и 4\*400
- В. 4\*50 и 4\*100
- Г. 4\*100 и 4\*400

7. Какие виды предстартовых состояний выявляют у спортсменов?

- А. Боевая готовность
- Б. Предстартовая лихорадка
- В. Предстартовая апатия
- Г. Все перечисленные варианты

8. Самоконтроль- это

- А. это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
- Б. это самостоятельный контроль жизненно важных функций организма обучающегося
- В. это контроль техники выполнения упражнений
- Г. затрудняюсь ответить

9. Дневник обучающегося следует заполнять....

- А. Ежедневно после тренировок
- Б. Раз в месяц или перед проверкой дневника тренера-преподавателя
- В. Дневник заполняет тренер-преподаватель
- Г. родителям

10. За сколько часов рекомендуется принимать пищу до тренировки

А. За 1 час до тренировки

Б. За 2 часа до тренировки

В. За 3 часа до тренировки

Г. За 4 часа до тренировки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Г	Г	В	Б	А	Г	А	А	Б

**Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.**

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый  
для прохождения обучения**

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Доска для плавания	штук	30
2	Колокольчик судейский	штук	10
3	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
4	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
5	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
6	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
7	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2