УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 г. №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
А.А. Краснощекова
Приказ от 01.09.2023 г. №198

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ВОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации – 8 лет

Возраст учащихся – 7-18 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Деткин Евгений Александрович

п. Орловский

2023 год

Содержание		
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-24
III	Система контроля	24-33
IV	Рабочая программа по виду спорта «плавание» (спортивной дисциплине)	33-52
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53-57
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57-62

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004 (далее – ФССП);

- Приказ Министерства Спорта РФ от 20.12.2022г. № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание — это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Программа разработана на 10 лет спортивной подготовки по виду спорта «плавание», состоящей из следующих этапов: начального, учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России международного класса.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания

предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

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

Таблица 1

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

4. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия

- групповые теоретические и практические занятия - проводятся в форме лекции или бесед тренеров-преподавателей, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и тренировочных мероприятиях;

Учебно-тренировочный процесс нужно планировать на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование занятий и распределение материала в группах проводить на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.

2. Основной.

3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи:

- раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;

- «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов);

- «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с различной интенсивностью и величины объемов).

2) основная часть — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) заключительная часть — (примерно 10-20% занятия).

Задачи:

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;

- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся основной частью тренировочного процесса. Учебно-

тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, не более 2 раз в год
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- с выполнением плана спортивной подготовки;

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

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

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы пловца, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	**8**	**12**	**16**	**18**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	**2**	**3**	**3**	**4**
		Наполняемость групп				
		10 -20		**8-15**	**8-12**	**4- 10**
1.	Общая физическая подготовка	86	132	88	96	218
2.	Специальная физическая подготовка	45	64	81	108	195
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	102	132	90
4.	Техническая подготовка	76	106	119	130	132
5.	Тактическая подготовка	37	48	68	103	160
6.	Теоретическая подготовка	8	14	16	18	24
7.	Интегральная подготовка	46	40	68	10	77
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14	12	20	22	20
9.	Инструкторская практика	-	-	10	6	20
10.	Судейская практика	-	-	-	4	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	10	20	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	42	84	-
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**624**	**832**	**936**

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды

подготовки

Этап начальной подготовки (НП-1) до 1 года

Таблица 5

ел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
	Практическая часть													
	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	86
	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	45
	Техническая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	2	4	7	7	6	76
	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
	Интегральная подготовка			4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	46
	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях													-
	Инструкторская и судейская практика													-
	Медико-восстановительные мероприятия													-
	Тестирование и контроль	4	3						4	3	2			14
	Итого часов:	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**26**	**26**	**26**	**26**	**304**
	Всего часов:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Этап начальной подготовки (НП-2) свыше 1 года

Таблица 6

ел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	Практическая часть													
	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	64
	Техническая подготовка	11	11	13	13	8	8	8	6	6	9	7	6	106
	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Интегральная подготовка					5	5	5	5	5	5	5	5	40
	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях													-
	Инструкторская и судейская практика													-
	Медико-восстановительные мероприятия													-
	Тестирование и контроль	3	3						3	3				12
	Итого часов:	**34**	**34**	**33**	**33**	**33**	**33**	**33**	**34**	**34**	**34**	**34**	**33**	**402**
	Всего часов:	**36**	**36**	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**34**	**416**

Этап учебно-тренировочный (ЭУТ) до трех лет

Таблица 7

ел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
	Практическая часть													
	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	88
	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	81
	Техническая подготовка	19	8	7	9	7	9	6	4	7	12	11	20	119
	Тактическая подготовка	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
	Интегральная подготовка	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		10	12	10	10	10	10	10	10	10	12		102
	Инструкторская и судейская практика			3		3		4						10
	Медико-восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	52
	Тестирование и контроль	5	5						5	5				20
	Итого часов:	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**52**	**52**	**52**	**52**	**608**
	Всего часов:	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

Этап учебно-тренировочный (ЭУТ) свыше трех лет

Таблица 8

ел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
	Практическая часть													
	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
	Техническая подготовка	10	10	13	13	8	11	8	7	8	13	17	18	130
	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6	103
	Интегральная подготовка	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	103
	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
	Инструкторская и судейская практика					5		5						10
	Медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	104
	Тестирование и контроль	6	5						6	5				22
	Итого часов:	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**	**64**	**68**	**68**	**68**	**66**	**70**	**70**	**814**
	Всего часов:	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**66**	**70**	**70**	**70**	**66**	**70**	**70**	**832**

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Таблица 9

ел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Практическая часть													
	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	17	15	13	18	16	209
	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	16	16	17	15	15	15	17	196
	Техническая подготовка	12	12	12	11	11	13	11	14	10	10	10	11	137
	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	15	12	12	13	14	162
	Интегральная подготовка	6	6	6	5	5	5	8	7	7	7	7	7	76
	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях			10	10	10	10	8	8	9	9	9	9	92
	Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	Медико-восстановительные мероприятия													-
	Тестирование и контроль	6	4							5	5			20
	Итого часов:	**74**	**72**	**80**	**78**	**77**	**77**	**76**	**80**	**75**	**73**	**74**	**76**	**912**
	Всего часов:	**76**	**74**	**82**	**80**	**79**	**79**	**78**	**82**	**77**	**75**	**76**	**78**	**936**

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентированная деятельность**		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: - Практическое и теоретическое изучение и применение правил видов спорта и терминологии; - Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря соревнований; - Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течении года

1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых - Освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - Формирование навыков наставничества; - Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; Формирование уважительного отношения к педагогической деятельности.	в течении года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено: - Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; Подготовка пропагандистских акций по формирования здорового образа жизни.	в течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физического развития, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течении года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1	Теоретическая подготовка	- Беседы, диспуты, другие мероприятия с приглашением именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, реализующие дополнительную программу спортивной подготовки. - Воспитание патриотизма, чувство ответственности перед родиной, гордость за	в течении года

		свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гимн, флаг, герб); - Культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях	
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течении года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Практическая подготовка (Формирование умений и навыков, способствующих спортивным результатам)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на: - Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивным результатов; - Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - Правомерное поведение болельщиков; - Расширение кругозора юных спортсменов.	в течении года

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

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

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. 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, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить

			родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры» Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительско е собрание «Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

	антидопинговой культуры»		родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 12

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1.Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2.Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Таблица 13

Предназначение	Задачи	Средства	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение

		закаливающего характера, сбалансированное питание	занятий в игровой форме
Для групп УТ(СС), ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. В процессе тренировки.	3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки Восстановительная тренировка.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна,	Восстановительная тренировка.

	подготовка к новому циклу тренировок	общий массаж, подводный массаж	После восстановительной тренировки

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- медико-биологические;
- педагогические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для обучающихся (спортсменов) учебно-тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные мероприятия

На этапе начальной подготовки:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающегося.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки используется комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок обучающимися.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Средства восстановления

Под средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразной нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы.

Сюда входит и общая организация режима дня обучающихся с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Вышеперечисленные средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма пловцов имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для пловцов, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки пловцов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Естественные и гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.

Режим дня для обучающихся отделения плавание, составлен с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к группам спортивной подготовки (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

2. Правильное (рациональное калорийное и сбалансированное) питание.

Основными формами питания являются завтрак, обед, полдник, ужин.

Однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера плавания как вида спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся должно строго подчинено определенному режиму. Пища быть не только высококалорийна, но и разнообразна, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок в рацион включаются специальные пищевые восстановительные средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом используется питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

3. Естественные факторы природы.

Использование естественных факторов природы имеет большое значение. Это солнечные и воздушные ванны, закаливание, прогулки, то есть факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, прогулки на природе используются как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Это проводится на основе четкого плана, увязанного с планом спортивной подготовки.

Медико-биологические средства восстановления:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические.

Среди медико-биологических средств, используемых в плавании, большую значимость имеют фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

После утренней тренировки - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.

После тренировочных нагрузок - гигиенический душ.

Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ терапия, теплый душ, сауна.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс - непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин), обед, послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления:

- субъективные симптомы - обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

- объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма.

В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться.

Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам относят целесообразное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства - основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в плавании.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, устраняется состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускоряется восстановление энергозатрат.

Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающегося; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

III. Система контроля

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствует требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки, по заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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

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

Таблица 14

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

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 и 4 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице 15. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых	количество раз	не менее	
			5	

	рук в плечевых суставах вперед-назад			
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение — стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 1 1 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице 16. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бег на 30 м (оценка скоростных качеств);
- бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно- силовых качеств);
- челночный бег 3 х 10 м (оценка скорости и координации движений).

Для определения уровня специальной физической подготовленности Пловцов используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростносиловых качеств);
- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости).
- прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств);
- плавание 50 метров вольный стиль (для НП)
- Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна (для ТЭ и ССМ).

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

Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

- Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000 и 2000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 х 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

Оборудование: набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров.

Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

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

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

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки).

Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль (для НП).

Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длинной 25, 50 м.

Упражнение выполняться со стартовой тумбочки или старта из воды.

По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (для ТЭ и ССМ).

Оборудование: секундомер, измерительная лента. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди. Измерение производится в метрах, секундах. Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание» (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

- Всесторонняя физическая подготовка;
- Обучение спортивному плаванию;
- Развитие координации движений;
- Выявление задатков способностей у детей;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- Имитационные упражнения;
- Упражнения для освоения с водой;
- Игры и развлечения в воде;
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Акробатически упражнения (кувырки, перекаты);
- Гимнастические упражнения (мостик, складка, выкрут)
- Упражнения на укрепление мышц спины и пресса4
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в длину с разбега;
- Прыжки в высоту;
- Упражнения на развитие плечевого пояса;
- Упражнения на развитие силы;
- Элементы легкой ответственности;
- Имитационные упражнения;
- Спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что у детей младшего возраста формируется медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки до 3х лет являются:

- Всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
- Укрепление здоровья;
- Овладение основами техники выполнения упражнений;
- Обучение основами техники плавания;
- Создание подвижности в суставах;
- Развитие силовых способностей;
- Развитие аэробных способностей с помощью ОФП;
- Увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и способности скоростного плавания;
- Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений)

- Выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;

- Совершенствование соревновательной техники;

- Повышение уровня специальной подготовки и возможно более подробная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовленных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной реализации) свыше 3х лет преимущественная направленность на:

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- Приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах соревнований;

- Уточнение спортивной специализации.

Наибольшие объемы тренировочной работы выполняются в специальном зале.

Основными средствами наземной подготовки являются:

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Акробатически упражнения (кувырки, перекаты);
- Гимнастические упражнения (мостик, складка, выкрут)
- Упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в длину с разбега;
- Прыжки в высоту;
- Упражнения на развитие плечевого пояса;
- Упражнения на развитие силы;
- Элементы легкой ответственности;
- Имитационные упражнения;

На этом этапе совершенствуются функции быстроты и координации движений. 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 повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Основными задачами спортивного мастерства можно определить как:

- Совершенствование спортивного мастерства;

- Развитие специальных физических качеств;

- Освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение приема саморегуляции психических состояний на тренировке и соревнованиях;

- Дальнейшее совершенствование координации движений, приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;

- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (подтверждение и выполнение КМС, МС, МСМК).

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться т выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони

партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)

8. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для освоения спортивной техники 1-й,2-й,3-й годы обучения

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-,и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент

начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего

движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.

Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

4-й и 5-й годы обучения

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим.

1-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50м.); до 600м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин; 2х300м или 400м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30- 2мин; «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м брасс + 200м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50м) в виде 8х (35м с умеренной интенсивностью + 15м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25м или 6-8х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1ю15-1.30 во время плавания по 100м).

Эстафетное плавание по 10-12,5м (поперек бассейна), 25 и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75м+25м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек. – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

2-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500м кролем, до 1000м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50 или 100м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 5-6х200м комплексного плавания, отдых 30-60сек; 3-4х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600м или 2х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300м комплексное плавание + 200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600м в воде 6х (25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100м) в виде 4х (75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50м и 2.10-2.30 во время плавания по 100м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются; 4х15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами,

отдых 30 сек; 4х25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75м со старта + 25м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 сек., учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

3-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000м кролем, 120м на спине и брассом, до 800м комплексного плавания (смена способов через 25; 50; 100м) до 600м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200м комплексного плавания, отдых 30-60 сек, 4-6х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.; 3-4х600м или 2-3х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400м комплексное плавание + 200м кроль +100м на спине + 50м баттерфляй + 400м кроль + 200м брасс + 100м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности Ш уровня)

Переменное плавание типа: 800м кролем в виде 8х (50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка) или 600м комплексное плавание (смена способов через 150м) в виде 4х (125 м с умеренной интенсивностью + 25м сильно)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10сек (способы плавания чередуются); 10х100м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50м и 2.00 во время плавания по 100м)

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6х25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек. 4-6х50м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта + 25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек.

Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5х200м к/плавание, отдых 30 сек. интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

4-й и 5-й годы обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000м кролем, до 1500м на спине и брассом, до 800м комплексное плавание (смена способов через 25; 50 и 100м), до 400м баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50м и 100м) и без чередования.

Повторно-дистанционный метод типа: 8-10х200м комплексное плавание, отдых 30- 60сек; 6-8х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6х600м или 3-4х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2мин; «горки» в виде 300-400м к/плавание + 200-300м брасс + 100-150м баттерфляй + 200м на спине + 300-400м кроль – все с отдыхом 1мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание типа: 1000м кролем в виде 8х (75м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800м к/плавание (смена способов через 100м) в виде 8х (75м с умеренной интенсивностью + 25м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 20х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30сек. (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50м и 1.50 во время плавания по 100 м. кролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60сек (способы плавания чередуются); 6-8х25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30сек; 4-8х50м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта +25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100м. способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии).

Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х200м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

Психологическое сопровождение спортивной подготовки

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции.

Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

На учебно-тренировочном этапе основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

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

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

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

Психологическая подготовка пловцов – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко – формирование спортивного характера.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций.

Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один пловец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера-преподавателя, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется добросовестным отношением к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны тренера, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному учебно-тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки и 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации:

- постановка далеко отставленных целей,
- формирование атмосферы командного духа,
- формирование и поддержание установки на достижение успеха,
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний,
- материальная мотивация,
- принятие коллективных решений,
- эмоциональность учебно-тренировочных занятий.

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется развитие пловцов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма. В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений. В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще,
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке,
- отношение к возможностям восстановления,
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям,
- отношение к качеству выполнения учебно-тренировочных заданий,
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у пловца особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно-психической свежестью, в значительной мере определяет итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера, но и всех членов команды, в которую может входить и психолог-педагог. В этом случае классические мероприятия дополняются специальными психорегулирующими сеансами.

Тренер-преподаватель осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом учебно-тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушение и убеждение.

Внушение (косвенное внушение) – это неаргументированное воздействие на пловца, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний.

Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния.

Эти два методы всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя друг друга.

Заражение – это передача своего состояния или отношения ученикам.

Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от пловца полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения.

Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера-преподавателя, но и для самого пловца.

Особое место в психологической подготовке пловцов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

15.Учебно- тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовке до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	480 /840 минут		
	История возникновения вида спорта плавание и его развития;	60/120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/120	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	60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. его формы и

				содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в волейболе	60	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта волейбола	60	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта волейбол	120	май/июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	120	июль/август	Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье.

Учебно-тренировочный этап	Всего на этапе учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	960/1080 минут		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120	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	120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности.	120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося

	самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта волейбол	120	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	120	апрель	Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье.
	Восстановительные средства и мероприятия	120	май	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтически процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствование спортивного мастерства	1440 минут		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированностъ	120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств

				и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	январь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	120	март	Педагогические средства восстановления:

				построение учебно-тренировочных занятий рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	апрель	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Психологическая подготовка	120	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов

				психологической подготовки
	Предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	120	июнь	Всемирная и национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкции. Морально-этические аспекты применения допинга. Последствия допинга для здоровья.
	Восстановительные средства и мероприятия	120	август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтически процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

Требования к иным условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Научно-методическое обеспечение

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга учебно-тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на программы, реализуемой спортивной подготовки;

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Организация научно-методического обеспечения осуществляется привлечением сторонних организаций, специализирующихся в области физической-культуры и спорта. Используется систематический анализ и обобщение практической деятельности ведущих тренеров учреждения, а также специалистов известных плавательных центров (клубов, учреждений) с последующим внедрением всего рационального в процесс спортивной подготовки пловцов. Для повышения эффективности тренерской деятельности проводится повышение профессиональной подготовки тренерского состава – прохождение курсов повышения квалификации, проведение семинаров, участие в конференциях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально- технические условия реализации программы

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17, при наличии финансирования).

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18, при наличии финансирования).

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

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

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля (при наличии финансирования).

Обеспечение оборудованным и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 18

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10	Поплавки- вставки для ног (колобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

18. Требования к кадровым условиям реализации программы.

Спортивная школа, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Приказ Министерства спорта России от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»

3. Приказ Министерства спорта России от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта плавание».

4. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и

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

5. 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.

6. 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.). – ISB N 978- 985-15-1812-4 (рус.)

7. 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.

8. 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. - СанктПетербург: [б. и.], 2014. – 131 с.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М.Н. Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012. - 303, [1] с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8

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

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

17. 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

18. 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

19. 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

20. 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.

21. 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 области физической культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

Перечень аудиовизуальных средств и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Минспорт России http://www.minsport.gov.ru/

2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга https://kfis.gov.spb.ru/

3. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» https://cfkis.spb.ru/

4. Международная федерация плавания https://www.worldaquatics.com/swimming

5. Всероссийская федерация плавания https://russwimming.ru/

6. Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федераци Санкт-Петербурга по плаванию» https://spbswim.ru/ , https://fedswimspb.ru/

7. ГБУ СШОР по плаванию «Радуга» https://fedswimspb.ru/

8. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» http://www.lesgaft.spb.ru /

9. РАА «РУСАДА» https://rusada.ru/

10. The World Anti-Doping Agency https://www.wada-ama.org/en

11. Онлайн-издания ВФП https://russwimming.ru/press/magazine

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450418

Владелец Краснощекова Анна Алексеевна

Действителен С 26.05.2023 по 25.05.2024