

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Заря»

606000, Нижегородская область, г. Дзержинск, пл. Дзержинского д. 6  
ОГРН: 1025201770879, дата присвоения ОГРН: 21.02.2002, ИНН: 5249063132,  
тел/факс: 8 (831-3) 26-40-85, e-mail: dush2@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБУ ДО «СШ «Заря»

(Протокол от «16» 01 2024 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБУ ДО «СШ «Заря»

от «16» 01 2024 г. № 12



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

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта плавание в МБУ ДО «СШ «Заря» (далее - Учреждение).

2. Целью Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом требований определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1004 (далее – ФССП).
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной 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:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

#### 4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

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

### 5.3. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Наполняемость групп (человек)					
		15-20	15-20	12-20	12-20	7-14	4-8
1.	Общая физическая подготовка (час)	131	156	268	266	187	137
2.	Специальная физическая подготовка (час)	44	75	162	250	416	537
3.	Спортивные соревнования (час)	-	6	19	83	125	175

4.	Техническая подготовка (час)	42	53	107	150	187	225
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	12	16	37	40	62	37
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	12	21	21	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	6	19	22	42	100

#### 7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание</li> </ul>	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета)	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности	В течение года



		совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
4.2.	Проявление творческого мышления в организационных вопросах.	Участие в организации конкурсов и спортивных праздников Разработка вопросов викторин по избранному виду спорта Оформление места проведения мероприятий	В течение 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 допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1-2 раза в год

<b>Тренировочный этап (этап спортивной Специализации)</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Старший тренер-преподаватель отделения	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Старший тренер-преподаватель отделения	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Инструктор-методист (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1-2 раза в год

## 9. Планы инструкторской и судейской практики:

На этапе начального обучения инструкторская и судейская практика не предусмотрены. Учащиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного

мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства учащиеся выполняют требования для присвоения им категории судьи по спорту.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Привлечение в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах	В течение года
	Изучение правил соревнований и систематическое привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники плавания, правильное ведение дневников тренировок.	В течение года
	Изучение правил соревнований и участие в семинарах судей	В течение года
	Привлечение к организации и проведению соревнований внутри спортивной школы и других спортивных мероприятий	В течение года
	Выполнение необходимых требований для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту	В течение года

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

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

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

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

#### План медицинских осмотров:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Углубленный медицинский осмотр в городских медицинских учреждениях с допуском спортивного врача	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап	Углубленный медицинский осмотр в ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	1 раз в год
	Консультация специалистов ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	По необходимости
	Медико-биологическое обеспечение по программе обеспечения членов сборной команды Нижегородской области	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Углубленный медицинский осмотр в ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	2 раз в год

и высшего спортивного мастерства	Консультация специалистов ГБУ НО «Врачебно-физкультурном диспансере»	По необходимости
	Медико-биологическое обеспечение по программе обеспечения членов сборной команды Нижегородской области	По необходимости

### 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 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;

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической



и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. 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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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 сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	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»**

№ 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 более
			+4      +5
1.4.	Челночный бег 3x10 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      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      8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ 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 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
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 11 м	с	не более	
			6,7	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
<b>Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»</b>				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3

2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

## V. Рабочая программа

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

Занятия плаванием как видом спорта подразумевают прохождение ребенком определенных этапов спортивной подготовки и подтверждения качества освоения занятий после каждого этапа на спортивных соревнованиях.

Занятия плаванием начинаются с этапа начальной подготовки:

**Этап начальной подготовки** (далее – **НП**)

Основные задачи начальной подготовки:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься плаванием не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

После выполнения нормативов промежуточной аттестации обучающиеся переходят на следующий этап:

### **Тренировочный этап** (этап спортивной специализации).

Основные задачи тренировочной подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

На тренировочном этапе подготовки формируются группы для тренировочных занятий из обучающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Минимальный возраст зачисления 9 лет

Продолжительность этапа 5 лет. Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения КМС по плаванию.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на совершенствование спортивного мастерства (углубленная спортивная специализация).
- Подтвердить КМС и выполнить норматив МС;
- Войти в состав сборной команды Нижегородской области

Минимальный возраст зачисления 12 лет. Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших тренировочный этап и выполнивших КМС по плаванию. Продолжительность этапа 2-3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка обучающихся возможна на основании планов индивидуальной подготовки.

## Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (максимальное развитие аэробных и анаэробных способностей);
- подготовка организма обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- Успешное выступление на Всероссийских соревнованиях
- Подтвердить норматив МС;
- Войти в состав сборной команды России

Минимальный возраст зачисления 14 лет. Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап спортивного совершенствования мастерства и выполнивших МС по плаванию. Продолжительность этапа не ограничивается при положительной динамике результатов. На данном этапе подготовка обучающихся проводится на основании планов индивидуальной подготовки.

### Темы теоретической подготовки по этапам обучения

<b>Этап начального обучения</b>
Правила поведения в бассейне
Спортивный инвентарь и оборудование
Техника и терминология плавания
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет
Правила гигиены во время занятий на воде.
Режим дня и питание спортсменов.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>
Влияние физических упражнений на организм человека
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки
Правила поведения в бассейне
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
Спортивный инвентарь и оборудование
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет
Техника и терминология плавания
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Тактика спортивного плавания
<b>Этап спортивного совершенствования</b>
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки

Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
Техника и терминология плавания
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Тактика спортивного плавания
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
Врачебный контроль и самоконтроль.
Профилактика травматизма и заболеваний
Морально-волевая подготовка
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.
Тактика спортивного плавания

### Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

подготовительные упражнения для освоения с водой;

учебные прыжки в воду;

игры и развлечения на воде;

упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

повышения уровня общего физического развития обучающихся;

совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать



выносливость, необходимо использован, другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнениях и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя к наклону. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу

воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

*Упражнения для изучения техники кроля на груди*

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

#### *Основные методические указания*

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

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

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

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

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

Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

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

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

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

#### *Основные методические указания*

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15, 17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием

Упражнения для изучения общего согласования движений

Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра.

Присоединение движений руками кролем на груди.

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

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

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

*основные методические указания*

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна.

Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

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

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

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

*Основные методические указания*

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

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

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

То же, поменяв положение рук.

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

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

То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

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

#### *Основные методические указания*

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

#### *Основные методические указания*

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

#### *Упражнения для изучения техники брасса*

Упражнения для изучения движений ногами

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

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

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

И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

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

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

Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

#### *Основные методические указания*

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится

энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

То же, но в сочетании с дыханием.

Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

*Основные методические указания*

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, концы гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания*

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

*Упражнения для изучения техники дельфина*

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

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

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

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

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

То же, но лежа на боку.

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

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

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

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

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

#### *Основные методические указания*

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

То же, но лицо опущено вниз.

То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

Плавание при помощи движений руками, с кругом между йогами.

Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

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

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

#### *Основные методические указания*

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бе-

дер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается и в следующем порядке:

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

изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях, в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по



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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

*Упражнения для изучения техники стартов*

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

Стартовый прыжок с тумбочки

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

То же из исходного положения для старта.

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

То же, но под команду.

Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

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

То же, но под команду.

Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

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

Старт из воды

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

Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

То же, пронося руки вперед над водой.

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

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

#### *Упражнения для изучения техники поворотов*

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

#### *Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди*

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

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

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

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

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

То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

### Совершенствование техники плавания

#### Кроль на груди

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

Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

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

То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Кроль на спине

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

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

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

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

То же с лопаточками.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

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

Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Брасс

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

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

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

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

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

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

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

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### Дельфин

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

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

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

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

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

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

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

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

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

Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Старт с тумбочки и из воды

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

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

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

То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна!

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

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

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

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

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

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

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

### Повороты

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

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

### Выполнение поворота в обе стороны.

Два вращения с постановкой ног на стенку.

Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.



Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

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

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

15. Рабочие программы, годовые учебные-тренировочные планы по этапам и годам спортивной подготовки представлены в Приложении №1 к настоящей программе.

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

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

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 всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной

подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

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

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатки 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 осуществляется при наличии финансирования за счет бюджетных средств, привлеченных средств, а так же

индивидуальная экипировка осуществляется родителями и спортсменами.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	шт	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	шт	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	шт	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	шт	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно согласно ЕКП и наличия финансирования;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий согласно ЕКП и наличия финансирования;

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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным законодательством РФ.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, которая включает комплекс информационных образовательных ресурсов:

- технологические средства ИКТ: компьютеры;
- иного информационно-коммуникационного оборудования, коммуникационных каналов, системы современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет, входа в информационную среду учреждения, в том числе через Интернет, размещения медиасообщений в информационной среде образовательного учреждения;

- общения в Интернете, взаимодействия в социальных группах и сетях;
- создания и заполнения баз данных, наглядного представления и анализа данных в том числе в АИС «Мой спорт»;
- использование и аранжировки музыкальных произведений с применением традиционных и современных инструментов и цифровых технологий;
- размещения продуктов познавательной, учебно-спортивной и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде Учреждения;
- проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования учебного процесса, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов;
- обеспечения доступа к методической литературе собранной в Учреждении и к информационным ресурсам Интернета, учебной и спортивной литературе, коллекциям медиаресурсов на электронных носителях, множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических материалов, результатов спортивной и проектной деятельности обучающихся;
- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся с возможностью для массового просмотра видеоматериалов

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. - М. Эксмо, 2010
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. -М., 2016
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М., 2006
4. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М., 2015
5. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2009
6. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. - М., 2010
7. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. -М., Физкультура и спорт, 2012
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., СпортАкадемПресс, 2008
9. Протченко Т.А.. Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. - М., Центр «Школьная книга», 2009
10. Методические рекомендации к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. МБУ ДО «Детско-юношеский центр» г. Екатеринбург, 2020

Интернет-ресурсы

Министерство образования и науки РФ [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)

Министерство образования Нижегородской области [minobr.government-nnov.ru](http://minobr.government-nnov.ru)

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство спорта Нижегородской области <https://sport.government-nnov.ru>

Приложение № 1  
К дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Плавание»

Годовой учебно-тренировочный план группы начальной подготовки  
1 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	131	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10
2	Специальная физическая подготовка	44	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
4	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1		1		1		1		1			

Годовой учебно-тренировочный план группы начальной подготовки  
2 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	75	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6
3	Спортивные соревнования	6		1		1		1		1	1	1		
4	Техническая подготовка	53	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	16	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1		1		1		1		1		1	

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочной группы  
1-3 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	268	22	23	22	22	23	22	22	22	22	22	23	23
2	Специальная физическая подготовка	162	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13
3	Спортивные соревнования	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
4	Техническая подготовка	107	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочной группы  
4-5 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	266	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23	23
2	Специальная физическая подготовка	250	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20
3	Спортивные соревнования	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
4	Техническая подготовка	150	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	40	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1

Годовой учебно-тренировочный план группы спортивного совершенствования  
1-3 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	187	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	16
2	Специальная физическая подготовка	416	34	35	34	35	34	35	34	35	35	35	35	35
3	Спортивные соревнования	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
4	Техническая подготовка	187	16	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	62	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3

Годовой учебно-тренировочный план группы высшего спортивного мастерства  
1-3 года обучения

№	Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
1	Общая физическая подготовка	137	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	10
2	Специальная физическая подготовка	537	44	45	45	45	44	45	45	45	44	45	45	45
3	Спортивные соревнования	175	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	15
4	Техническая подготовка	225	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9