Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9D2D92948F3CE3B130561F8B8126B84
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 05.12.2024 до 28.02.2026

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1004; приказа Министерства спорта РФ от 27.08.2024 № 886 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004»; приказа Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор разработчик:
Антонова Е.А., инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024

Содержание

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.3.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	6
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5.	Календарный план воспитательной работы	23
2.6.	План мероприятий, направленый на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	34
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36
2.8.1.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	37
2.8.2.	Планы применения восстановительных средств	39
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	42
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	42
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	43
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**	47
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	47
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	47
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
6.1.1	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	48
6.1.2.	Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	49
6.2.	Обеспечениеспортивнойэкипировкой	51
6.2.1.	Перечень дополнительной экипировки и спортивного инвентаря, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	52
6.2.2.	Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование тренерско-преподавательскому составу (согласно штатному расписанию), необходимой для реализации программы спортивной подготовки, не включенной в ФССП	53
6.3.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54

6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
6.5.	Сетевая форма реализации Программы	55
6.6.	**Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	56
VII.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**	58

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее–Программа), разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовкипо виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России № 1004 от 16 ноября 2022 года) и приказом Министерства спорта РФ от 27.08.2024 № 886 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденый приказом Министерства спорта Российской Федеоации от 16.11.2022 № 1004» (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры 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».

Программа является нормативным документом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Комета» (далее – СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»), предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;

— непрерывность и цикличность процесса подготовки;
— единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Достижение указанной цели зависит:

— от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
— от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-препадавательского состава;
— наличия современной материально-технической базы;
— от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
— от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Плавание – один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма.

Плавание — олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования в плавании проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее — ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м (бассейн25 м)	0070291611Я
7	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м (бассейн25 м)	0070301611Я
9	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м	0070071611Я
14	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м (бассейн25 м)	0070331611Я
15	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м	0070081611Я
16	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м	0070091611Я
18	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м	0070131611Я
20	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м	0070141611Я
22	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м	0070151611Я
24	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м	0070101611Я
26	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я

27	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м	0070111611Я
28	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м	0070121611Я
30	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 100м (бассейн 25 м)	0070161611Я
32	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м	0070171611Я
33	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200м(бассейн 25 м)	0070421611Я
34	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м	0070181611Я
35	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431611Я
36	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100 м – вольный стиль	0070191611Я
37	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х200 м – вольный стиль	0070201611Я
39	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х200 м – вольный стиль (бассейн25 м)	0070451611Я
40	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м – баттерфляй	0070511611Н
41	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м – брасс	0070501611Н
42	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м –вольный стиль	0070481611Н
43	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м – комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м – на спине	0070491611Н
46	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100 м – комбинированная	0070211611Я
47	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100 м – комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

Отличительные особенности вида спорта «плавание»

Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. От других видов спорта плавание отличается тремя присущими только ему особенностями:

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравновешивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается.

Современная методика учебно-тренировочного занятия пловцов направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

Соревнования в плавании проводятся в индивидуальных дисциплинах: вольный стиль -50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м; на спине – 50м, 100м, 200м; брасс – 50м, 100м, 200м; баттерфляй – 50м, 100м, 200м, комплексное плавание – 100м, 200м, 400м; эстафеты – вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м, и комбинированно – 4х50м, 4х100м.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

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

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2

Спортивная многолетняя подготовка по плаванию спортсменов в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к обучающимся плаванием в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта «плавание» формируются в соответствии с учетом ФССП, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов, которые разбиваютсяна периоды и года:

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «плавание» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется

в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начального подготовки по виду спорта «плавание», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

На этапе начальной подготовки свыше года – сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

Учебно-тренировочный этап (УТЭ(СС)) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальнойподготовке. Перевод по этапам подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее – ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

Этап совершенствования спортивного мастерства.На этапе совершенствования спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА.

На **этапе высшего спортивного мастерства** – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач:**

Основные задачи **этапа начальной подготовки** (2 года) – вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме

того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов плавания, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Основные задачи подготовки: укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактики плавания; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Основные задачи подготовки: неуклонное совершенствование техники и тактикиплавания; поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; достижение стабильных высоких спортивных результатов.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Таблица 2

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	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	234	416	728	936	1040	1248

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременном тренировочном занятии с высокой интенсивностью и долго временноым тренировочным занятием с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» рассчитывается в астрономических часах (60 мин – 1 час) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, обучающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 3

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки

		в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;
- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков;
- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);
- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;
- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;
- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делятна три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их выполнению задач основной части занятия. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена,

на достижение им оптимального уровня работоспособности. В неё входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук) и способом в целом.

Основная частьучебно-тренировочного занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В **заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце учебно-тренировочного занятия проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов занятия, сообщением домашнего задания.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:

Индивидуальные планы. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает умственную и физическую работоспособность и создает хорошее настроение. Человек получает заряд бодрости на весь день.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньшими, чем в дневных учебно-тренеровочных занятиях. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утреннюю гимнастику необходимо выполнять на свежем воздухе, а зимой в хорошо проветренной комнате при открытой форточке. При выполнении физических упражнений человеку требуется значительно (иногда даже в 10 раз) больше кислорода, чем в состоянии покоя. При мышечной работе дыхание и кровообращение становятся интенсивнее: число сокращений сердца с 70–80 увеличивается до 150 и более ударов в минуту, частота дыхания возрастает от 15–20 до 30– 40 раз в минуту.

Самостоятельные тренировочные занятия. Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обусловливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств учебно-тренировочного занятия. Для осуществления самостоятельного занятия необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч, включая:

– утреннюю гимнастику – 20 мин;

– специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале учебно-тренировочного занятия может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробное учебно-тренировочвное занятие оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «плавание».

Таблица 4

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

№ п/п	Виды 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. 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 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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*
(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год (далее – Календарь).

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы». На 2025 учебно-тренировочный год Календарь представлени в Приложении № 9.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления вотборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять какофициальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных иглавных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

- Младшая группа: девушки 9-10 лет, юноши 9-10 лет, 11-12 лет;
- Средняя группа: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;
- Старшая группа: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;
- Юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;
- Женщины и мужчины без ограничения возраста.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания.
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам плавания.
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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	8	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	4	2
1	Общая физическая подготовка	133	210	313	308	197	187
2	Специальная физическая подготовка	51	104	189	280	420	524
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	21	84	124	190
4	Техническая подготовка	40	79	136	205	228	237
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	14	48	31	31	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	10	20	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	4	14	18	20	49
Общее количество часов в год		234	416	728	936	1040	1248

Учебно-тренировочное занятие спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются специальные физические упражнения вида спорта «плавание», сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные– для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словестные, наглядные и практические.

Словестные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В плавании применяется индивидуальная тактика.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена

на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на учебно-тренировочном занятии условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Теоретическая подготовка. Она является обязательной составной частью учебно-тренировочного занятия. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе занятия; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию учебно-тренировочного занятия, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник спортсмена, знать правила соревнований.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской

практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	**Профориентационнаядеятельность**			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; - организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся. - проведение лекций, бесед, (права и обязанностей пловцов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции пловцов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований); - разбор судейства на всероссийских и международных соревнований.	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующ их групп)
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующ

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		их групп)
2.	**Здоровьесбережение**			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Участие в конкурсах.
2.2.	Режимпитания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий послеучебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года	Режимучебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинскоенаправление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование; - соблюдение питьевого режима.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Организация прохождения углубленного медицинского обследования для обучающихся соответствующ их групп

2.4.	Просветительское направление	- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	**Патриотическоевоспитаниеобучающихся**			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, уроки другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню; - беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов); - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.
4.	**Развитиетворческогомышления**			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Режимучебно-тренировочного процесса.
4.2.	Иные мероприятия	- участие в веселых стартах, посвященных Новому году; - участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню плавания; - во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: * на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества; * на поиск и обоснование возможных причин и последствий; * на построение ситуации по алгоритму;	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.

		* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)		
5.	**Работа с родителями**			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	**Работа с общеобразовательными учреждениями**			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

ВАДА– Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод– любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена– любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение

антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Общая информация

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 вспорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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 антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 8

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Содержание мероприятия и его форма**		**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
	Вид программы	**Тема**			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной

Этап начальной подготовки					проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		антидопинг овой культуры»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинг	Ответственный за антидопинг	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		овых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	овое обеспечение в регионе РУСАДА		обеспечение в регионе

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

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

Полезные ссылки:

Сообщить о допинге

видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»

Официальный сайт РАА «РУСАДА»

Дисквалификации

Образовательный антидопинговый онлайн-курс

Официальный сервис по проверке препаратов

Система ADAMS

Антидопинговое обеспечение – Министерство спорта Российской Федерации

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программуучебно-тренировочного занятия, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

Содержание инструкторской (тренерской) практики

Таблица 9

Примерное содержание инструкторской (тренерской) практики

Содержание работы	ТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+	+
2. Подготовка и проведение беседы с юными пловцами по истории плавания, о россиянах – чемпионах мира и Европы.	-	+	+
3. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
4. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+

Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 10

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Темы судейской практики
1. Теоретическаяподготовка
Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программасоревнований.
Положение о соревнованиях. Заявки.
Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.
Определение победителей. Участники и победители соревнований в отдельных дисциплинах.
Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей.
Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.
Особенности судейства упражнений разных дисциплин.
Методика и техника судейства.
Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работасекретариата во время соревнований.
Оборудование и инвентарь на соревнованиях.

2. Практическая подготовка
Практика судейства на контрольных тестированиях по ОФП, СФП.
Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.
Практика судейства соревнований учреждения.
Практика судейства соревнований школьного уровня.

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения. Основные задачи медицинского обеспечения в плавании:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки пловцов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков длязанятий плаванием и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

Таблица 11

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование меропиятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с

установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;
2) фармакологические;
3) физиотерапевтические;
4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в плавании, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизпрующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующие влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

– снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;

– соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;

– выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;

– использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;

– создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

– разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.8.2. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 12

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственноелицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				До3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогическиесредства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиеническиесредствав осстановления: • водныепроцедурызакаливающегохарактера, • душ, теплыеванны, • прогулкинасвежемвоздухе, • рациональные режимы дня и сна, питания, • рациональноепитание, витаминизация, • учебно-тренировочное занятиев благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель,врач учреждения	-	+	+	+

4.	Физиотерапевтические средства: • душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; • ванны: хвойные, жемчужные, солевые; • бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); • ультрафиолетовоеоблучение; • аэронизация, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель,врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

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.

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 5), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 13

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

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

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

	кг за головой. Бросок мяча вперед					
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год						

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «плавание»
(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ 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 менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	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				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

Таблица 15

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

(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не более	
			11	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

Таблица 16

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

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	09,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	количество раз	не менее	
			50	40
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Рабочие программы по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 6.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1.Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 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 (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4.	Доска для плавания	штук	30
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Колокольчик судейский	штук	10
7.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
8.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
9.	Мат гимнастический	штук	15
10.	Мяч ватерпольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
12.	Поплавки- вставки для ног (колобашка)	штук	30
13.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17.	Секундомер электронный	штук	8

18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	На плавательную дорожку	1
20.	Эспандер резиновый	штук	20

6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 18

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь,необходимый для прохождения спортивной подготовки

1.	Стеллаж для спортивного инвентаря	штук	16
2.	Крепление к тумбе для старта со спины (платформа для ног)	штук	16
3.	Эспандер	штук	60
4.	Эспандер для плавания	штук	40
5.	Гребной эспандер	штук	40
6.	Жгут к поясу для плавания	штук	40
7.	Пояс для плавания с сопротивлением	штук	20
8.	Шведская стенка	штук	12
9.	Тренажер с лопатками для отработки техники гребка	штук	12
10.	Тренажер с ручками для отработки техники гребка	штук	12
11.	Веревки с лопатками для тренажера	штук	12
12.	Скамья (лежак)	штук	6
13.	Турник на шведскую стенку	штук	12
14.	Штанга наборная с блинами	комплект	3
15.	Гантели (набор)	комплект	3
21.	Тренажер "Ветерок"	штук	4
22.	Тренажер "Хюттеля"	штук	4
23.	Петли TRX sweat	штук	8
24.	TRX латексный Long safty cord	штук	8
25.	Координационная лестница Fight Expet	штук	4
26.	Стартовая тумба ПТК СпортОлимп 2а	штук	6

27.	Доска магнитно маркерная	штук	2
23.	Перкуссионный массажер Theragun PRO	штук	1
24.	Эргометр для плавания VasaErgometerKayak	штук	1
25.	Тренажер лыжника SKI & SUP	штук	3
26.	Лыжный тренажер SKI MINI PRO	штук	6
27.	Крепление к стартовым тумбам для приспособления старта со спины	штук	16
28.	Тумба для прыжков в зал (высота 40-60 см)	штук	3
29.	Тренажер для пловцов VPS	штук	3

6.2 Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой
Приложение № 11 к настоящему ФССП

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)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

	рукавом										
12.	Шапочка для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2.1. Перечень дополнительной экипировки и инвентаря, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 20

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.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Футболка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	1	1	-	-	-	-

6.2.2. Перечень дополнительной экипировки, выдаваемойв индивидуальное пользование тренерско-преподавательскому составу (согласно штатному расписанию), необходимой для реализации программы спортивной подготовки, не включенной в ФССП

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Костюм спортивный	штук	На тренера-преподавателя	1
2.	Кроссовки спортивные	пар	На тренера-преподавателя	1
3.	Футболка с коротким рукавом	штук	На тренера-преподавателя	1
4.	Носки	пар	На тренера-преподавателя	1

6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

6.5. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или)

направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Информационное обеспечение Программы включает:

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,
- перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (Зарегистрирован 16.12.2022 № 71597).
3. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 №613н.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554.
5. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
6. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
7. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
8. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
9. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник

для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А.Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5.

12. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD).
5. Программа проведения соревнований по системе FINA.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России)
- http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
- hhttp://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»).
- http://russwimming.ru/(сайт Всероссийской федерации плавания

Приложение № 1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

• спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

• равенство и справедливость;
• роль правил в спорте;
• важность стратегии;
• необходимость разделения ответственности;
• гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sportvaluesineveryclassroom»).

1. Равенство и справедливость

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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

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

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

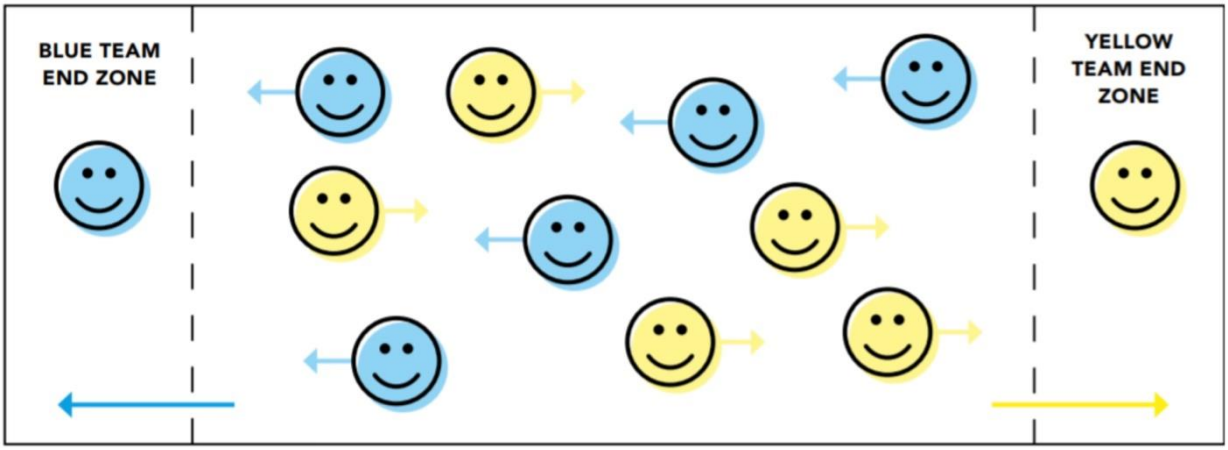
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

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

2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• что не относится к ценностям спорта?

• почему допинг является негативным явлением в спорте?

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

4 Финальная игра

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

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

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение № 2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:
• спортсмены всех уровней подготовки;
• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

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

2. Запрещенный список

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

3. Сервисы по проверке препаратов

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

4. Опасность БАДов

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

5. Оформление разрешения на ТИ

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

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

• родители учащихся общеобразовательных учреждений;

• родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

• группы риска;

• проблема допинга вне профессионального спорта;

• знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• последствия допинга;

• деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 4

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение № 5

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

• ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

• раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

• ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

• ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

• актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

• ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• процедура допинг-контроля;

• пулы тестирования и система ADAMS;

• правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 6

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение № 7

Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «плавание»

1. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ….
1) способы плавания
2) принципы плавания
3) виды плавания
4) методы плавания

2. Чем характеризуется спортивное плавание?
1) красивой техникой
2) временем преодоления дистанции определенным способом
3) игрой в воде
4) правильным дыханием

3. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?
1) 25м
2) 50м
3) 25м и 50м
4) 100м

4. Какой способ плавания не является спортивным?
1) плавание на боку
2) кроль на спине
3) кроль на груди
4) брасс

5. Что означает способ вольный стиль?
1) преодоление дистанции кролем на груди
2) преодоление дистанции одним любым способом
3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

6. Какой способ плавания является самым быстрым?
1) вольный стиль
2) кроль на груди
3) кроль на спине
4) баттерфляй

7. Способ дельфин – это разновидность способа…
1) баттерфляй
2) брасс
3) кроля
4) вольного стиля

8. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

1) 100м
2) 1000м
3) 1500м
4) 3000м

9. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

1) кроль на спине
2) брасс
3) баттерфляй
4) кроль на груди

10. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

1) 2
2) 4
3) 5
4) 6

11. Что означает комбинированная эстафета?

1) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности
3) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
4) все плывут одним способом

12. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

1) кроль на спине
2) кроль на груди
3) брасс
4) баттерфляй

13. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

1) в любой
2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

14. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

15. Что означает комплексное плавание?

1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
4) комплекс упражнений в бассейне

16. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?

1) 25м
2) 50м
3) 25м и 50м
4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

17. Назовите основные особенности плавания.

1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
4) нахождение тела в воде, гребки руками

18. К какой группе видов спорта относится плавание?

1) циклические
2) ациклические
3) смешанные
4) повторно-интервальные

19. В каком способе плавания во время фазы скольжения пловец делает однократное движение руками под водой, вследствие чего происходит так называемое «второе» скольжение?

1) в кроле на груди
2) в кроле на спине
3) в брассе
4) в баттерфляе

20.При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?

1) при кроле на груди
2) при кроле на спине
3) при брассе и кроле на спине
4) при брассе и баттерфляе

21. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?

1) открытый
2) закрытый
3) маятник
4) сальто

22. Какое расстояние пловец имеет право пронырывать со старта и после поворотов?

1) не более 10м
2) не более 15м
3) не более 5м
4) не более 20м

23. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом?

1) любой рукой
2) любой частью тела
3) одновременное и симметричное касание двумя руками
4) двумя руками поочередно

24.Что является основным средством в обучении плаванию?

1) упражнение
2) тренер
3) очки и маска
4) плавательная доска и поплавки

25. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть?

1) по левой
2) по правой
3) без разницы
4) по какой скажет тренер (инструктор)

26. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.

1) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
2) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
3) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

27. Если я уважаю свой спорт и хочу быть достойным спортсменом, то мне необходимо:

1) Стремиться к победе любым путем
2) Добиться преимущества над соперником
3) Если я проиграл, то нужно было где-то обмануть
4) Ни один из вышеперечисленных ответов

28. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
2) **Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций**
3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

29. Действия спортсмена в случае болезни при посещении врача:

1) Про необходимости подать запрос на терапевтическое использование

2) Проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА
3) Предупредить врача о том, что перед ним спортсмен
4) Предупредить свою Антидопинговую организацию
5) Предупредить свою национальную спортивную федерацию.

30. Выберите верное утверждение:
1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации
4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

Приложение № 8

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9D2D92948F3CE3B130561F8B8126B84
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 05.12.2024 до 28.02.2026

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения

(НП-1)

Составитель: тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……...
2. Учебный план-график……
3. Учебно-тематический план……
4. Содержание тем программного материала……..
4.1. Теоретическая подготовка…….
4.2. Общая физическая подготовка……..
4.3. Специальная физическая подготовка……..
4.4. Техническая подготовка……
5. Требования к уровню подготовки…….
6. Контрольно-переводные испытания…….
7. Медицинский контроль……...
8. Литература……

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки пловцов групп начальной подготовки первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «плавание», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

1. Набор детей для занятий плаванием, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
5. Привитие интереса к регулярным занятиям плаванием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап начальной подготовки первого года обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных пловцов. В группы принимаются практически все желающие,имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка пловцов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

1. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	57	133	2,5	2,5	2,75	2	2,5	2	2,75	2,75	1,5	3	2,5	2,75	2	2,5	1,75	1,5	2	1,5	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	1,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	21	51	2	1,5	1	2	1	2	1	0,75	1,5	0,5	1,5	1,75	2	1,5	1,5	2,5	2	2,5	1,5	1	2	2	1	1	2,5	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0																											
4.	Техническая подготовка	17	40	1,5	1,5	1	2	1,75	2	2,25	2,5	1,75	2,5	2	1,5	1,75	2	2	2	1,75	1,75	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	2	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	10		1	1		1				1				1													
6.	Инструкторская и судейская практика	0																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0																							3				
		100	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

Продолжение таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	57	133	2,5	2,5	2,75	2	2,5	2	2,75	2,75	1,5	3	2,5	2,75	2	2,5	1,75	1,5	2	1,5	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	1,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	21	51	2	1,5	1	2	1	2	1	0,75	1,5	0,5	1,5	1,75	2	1,5	1,5	2,5	2	2,5	1,5	1	2	2	1	1	2,5	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0																											
4.	Техническая подготовка	17	40	1,5	1,5	1	2	1,75	2	2,25	2,5	1,75	2,5	2	1,5	1,75	2	2	2	1,75	1,75	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	2	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	10									1			1				1				1			1			
6.	Инструкторская и судейская практика	0																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0																											
			234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

Таблица 2

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (минуты)														
Физическая культура и спорт в России	**80**	8	9	9	8	8	7	0	0	9	8	7	7	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
История возникновения плавания и его развитие	**110**	12	10	10	9	10	9	0	9	9	12	10	10	Зарождение и развиие вида спорта плавания.Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Техника и терминология спортивного плавания	**80**	8	9	0	8	8	7	0	9	9	8	7	7	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плаввание» Теоретические знания по технике их выполнения
Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	**60**	8	7	8	5	5	6	0	0	8	8	4	7	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Гигиена физических упражнений	**90**	7	8	9	9	10	9	0	10	0	9	10	9	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
Предупреждение травматизма	**60**	8	7	4	5	5	6	0	0	8	8	8	7	Соблюдение правил техники безопаности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Психологическая подготовка	**150**	40	0	0	0	36	0	0	0	0	0	36	38	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Тактическая подготовка	**150**	0	20	0	0	20	0	0	0	25	30	30	25	Обучение тактическим правилам и приемам

Итого минут:	**780**	91	70	40	44	82	44	0	28	68	83	112	110	
ИТОГО ЧАСОВ:	**10**	**1,52**	**1,17**	**0,67**	**0,73**	**1,37**	**0,73**	**0**	**0,47**	**1,13**	**1,38**	**1,87**	**1,83**	
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Общая физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	**23**	1,5	3	2	2	2,5	3	2,5	1	1,75	1,25	1	1,5	
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	**22**	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	2	
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	**23**	1,5	3	2	2	2,5	3	2,5	1	1,75	1,25	1	1,5	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины	**22**	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	2	
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	**22**	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	2	
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	**21**	2,75	1,75	2,75	1,25	1,5	2	1,75	1,75	1,25	0,5	1,75	2	
Упражнения для развития координации	**22**	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	2	
Упражнения на развитие ловкости	**21**	2,75	1,75	2,75	1,25	1,5	2	1,75	1,75	1,25	0,5	1,75	2	
ИТОГО ЧАСОВ:	**133**	**16,5**	**13,5**	**21,5**	**10,5**	**16**	**18**	**12,5**	**13,5**	**10**	**11,5**	**17,5**	**15**	
Специальная физическая подготовка														
Физические упражнения на развитие силы	**10**	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	
Физические упражнения на развитие быстроты	**10**	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	
Физические упражнения для развития выносливости	**10**	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца	**11**	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	
Имитационные упражнения на суше	**11**	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	
Физические упражнения на развитие координации движений	**10**	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	

ИТОГО ЧАСОВ:	**51**	**4,5**	**5,5**	**4,5**	**4**	**6**	**4,5**	**6**	**4,5**	**4,5**	**6**	**6**	**6**	
III.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания способом кроль на груди	**7**	1	1	0,25	0,5	1	1	0,25	1	0,25	0,25	0,25	0,25	
Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания способом кроль на груди	**6**	1	0,5	0,25	0,5	0,5	1	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1	
Упражнения для изучения согласования движений кролем на груди	**8**	1	0,25	2	0,25	1	0,25	0,5	0,5	0,25	1	0,25	1	
Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания способом кроль на спине	**6**	1	0,5	0,25	0,5	0,5	1	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1	
Упражнения для изучения техники движения рук способом кроль на спине	**6**	1	0,5	0,25	0,5	0,5	1	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1	
Упражнения для изучения согласования движений кролем на спине	**8**	1	0,25	1	1	0,25	1	0,25	0,25	1	0,25	1	1	
Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания способом баттерфляй	**7**	1	1	0,25	0,5	1	1	0,25	1	0,25	0,25	0,25	0,25	
Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания способом брасс	**7**	1	1	0,25	0,5	1	1	0,25	1	0,25	0,25	0,25	0,25	
ИТОГО ЧАСОВ:	**40**	**8**	**5**	**4**	**4,25**	**5,75**	**7,25**	**2,25**	**4,5**	**2,75**	**2,75**	**2,75**	**5,75**	
IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Участие в спортивных соревнованиях														
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**1**					1								
ИТОГО ЧАСОВ:	**1**					**1**							**1**	
5. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**0**													

Восстановительные мероприятия														
ИТОГО ЧАСОВ:	**6**	**1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**234**	**18**	**18**	**22,5**	**18**	**18**	**22,5**	**18**	**18**	**22,5**	**18**	**18**	**22,5**	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.
4.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 13 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий плаванием

Тема 2. История возникновения плавания и его развитие.

Содержание: Зарождение и развиие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и дисциплинах в плавании

Тема 3. Техника и терминология спортивного плавания.

Содержание: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Тема 4. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

Содержание: Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях плаванием. Форма и экипировка для занятий плаванием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в бассейне.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Тема 5. Гигиена физических упражнений

Содержание: Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к занимающимся
- гигиена мест занятий
- предупреждение травм
- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Уметь:

- навыки самообслуживания

4.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 176 часов

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

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

2. Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

• различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

• общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

• подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Упражнения на суше:

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

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

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируетсяна необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то,чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то,чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».
8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.
9. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.
11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.
Подвижные и спортивные игры.Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)
Акробатические упражнения.Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.
Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.
Упражнения для рук и плечевого пояса. И.п. – стойка ноги врозь.1-4 – круговые движения руками вперёд, 5-8 – круговые движения руками назад; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу;* смена положений рук рывком в конце движения;сведение прямых рук за спиной рывками.
Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух;из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие

движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону.

Упражнения для развиия сиы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище.Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи).

Упражнения для всего тела. И.п.-.упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, рки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие юных пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

1)Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой(передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания):

- упражнение «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
- «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
- «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

2) Сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленнымигубами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;

3) То же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду)

4) Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

5) Плавание способами вольный стиль, кроль на спине с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, плавание способами баттерфляй,брасс с помощью движений только ног, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 62 часов

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для для избранного способа плавания или определенной дистанции; Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

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 учебно-тренировочного занятия..

Основные специальные упражнения для групп наальной подготовки 1 года обучения:

1.Имитационные упражнения на суше
2.Специальные упражнения на развитие гибкости
3.Упражнения на развитие координационных способностей
4.Упражнения на силовую выносливость
5.Специальная плавательная подготовка

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в срелочке.
2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);Тоже вперед.
3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

9. 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).

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистовспринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со сторонытренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты,

бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер

нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны

стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при

брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую

ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной

рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти,нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметровотражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий,времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи,возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этомнеобходимую вариативность движений.Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерныхдля плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовкепловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры(водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта,гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичныдля плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Дляразвития специализированных восприятий основным методическим приемом являетсяобеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменениемтемпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростносиловых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения на силовую выносливость

Общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Из и.п- упор лежа, поочередной вращение правой/ левой рукой; прыжки на правой, левой ноге, с продвежением вперед из положения глубокий сед»лягушка» руки выпрямлены вверх в положении скольжения.

Упражнения в воде

В воде к средствам СФП для групп начальной подготовки относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе)

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость,быстроту, ловкость)

4.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 55 часов.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

Основные упражнения для обучения техники плавания способом кролем на груди:

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

1. И.п. — сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
2. И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вы тянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
4. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.
5. Плавание при помощи движений ногами с различными поло жениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища.
6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким обра зом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.
7. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.
8. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.
9. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

1. И.п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной

рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

2. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).
3. И.п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).
4. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа дру гой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Дыхание через 2—3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.
6. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. Пос ле выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.
7. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плава тельная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.
8. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытя нута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками кро лем 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.
10. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в дру гую сторону.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
2. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной коорди нации движений).
3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая дви жения ногами (для выработки двух- и четырехударной координа ции движений).
4. Плавание кролем на груди в полной координации с акцен том на сильную работу ногами.
5. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не ра ботать ногами.
6. Плавание в полной координации с дыханием 3/3.

***Основные упражнения для обучения техники плавания способом кролем на спине*:**

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

1. 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.
2. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по напра влению движения. .
3. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

4. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).
5. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
6. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.
7. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками, положение стрелочки)

Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

1. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
2. Плавание при помощи поочередных движений руками с до ской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
3. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
4. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
5. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движе ния ногами, повторить гребок обеими руками.
6. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытя нута вперед. То же, поменяв положение рук.
7. Плавание кролем при помощи поочередных движений ру ками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
8. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
2. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не ра ботать ногами (для выработки четырехударной координации).

Основные упражнения для обучения техники плавания способом баттерфляй:

1. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
2. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди) на задержке дыхания.
3. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди) на задержке дыхания.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.
7. 8. 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.

8. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
9. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
10. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
11. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
12. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

Основные упражнения для обучения техники плавания способом брасс:

1. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
2. И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и зяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.
3. И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Дви жения ногами, как при плавании брассом
5. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.
6. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
7. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
8. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
9. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумятремя циклами движений брассом без наплыва.
10. 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.
11. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
12. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
13. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
14. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

15. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
16. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
17. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
18. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
19. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
20. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
21. 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.
22. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
23. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых способов плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди в полной координации
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине в полной координации
- технически правильно выполнять элементы техники плавания при помощи ног с доской способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания при помощи ног с доской способом брасс

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "плавание";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "плавание";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть базовыми основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения базовых основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 20___ год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	не более 6.1 с – 3 балла не более 6.3 с – 2 балла не более 6.5 с – 1 балла	не более 6.4 с -3 балла не более 6.6 с – 2 балла не более 6.8 с – 1 балл	низкий уровень 10 - 13 баллов средний уровень 14-17 баллов высокий уровень 18-27 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14 раз - 3 балла не менее 12 раз - 2 балла не менее 10 раз - 1 балл	не менее 9 раз - 3 балла не менее 7 раз - 2 балла не менее 5 раз - 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см – 3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 3 балла не менее 130 см – 2 балла не менее 120 см – 1 балл	не менее 130 см – 3 балла не менее 120 см – 2 балла не менее 110 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 9.4 с – 3 балла не более 9.6 с – 2 балла не более 9.8 с – 1 балл	не более 9.9 с – 3 балла не более 10.1 с – 2 балла не более 10.3 с – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Плавание (вольный стиль) 50 м без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов		
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			

Плавание (на спине) 50 м	не более 0.55 с - 4 балла не более 1.00 с – 3 балла не более 1.05 с – 2 балла более 1.05 с – 1 балл	
Плавание 25 м при помощи ног с доской способом баттерфляй* и брасс**	правильное проплывание – 1 балл неправильное проплывание – 0 баллов	

*ноги и таз совершают волнообразные движения
**движение ногами выполняют одновременно и симметрично. Рабочее движение ногами осуществляется с развернутыми стопами, носками наружу и двигаются в форме дуги. Движения сомкнутыми ногами не допускаются.

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по общей физической подготовке.
В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

8.ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогунов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

10. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России)
2. http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. hhttp://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. http://russwimming.ru/ (сайт Всероссийской федерации плавания)

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9D2D92948F3CE3B130561F8B8126B84
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 05.12.2024 до 28.02.2026

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

Примерная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы начальной подготовки второго года обучения

(НП-2)

Составитель: тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……...
2. Учебный план-график……
3. Учебно-тематический план……
4. Содержание тем программного материала……..
4.1. Теоретическая подготовка…….
4.2. Общая физическая подготовка……..
4.3. Специальная физическая подготовка……..
4.4. Техническая подготовка……
5. Требования к уровню подготовки…….
6. Контрольно-переводные испытания…….
7. Медицинский контроль……...
8. Литература……

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки пловцов групп начальной подготовки второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в плавании

развивающие:

- развивать физические качества (быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость)

- вырабатывать представление о работе со спортивныи инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к плаванию.

- воспитывать морально-волевые качества пловцов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по плаванию у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,

- анализ результатов участия в соревнованиях,

- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Этап начальной подготовки второго года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных пловцов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка пловцов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 468 часов подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

1. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	53	208	4	4	4	3	3	2	3	2,5	1,5	4	5	3	5	4	4	4	3	3	2	3	2,5	2,5	4	5	3	5
2.	Специальная физическая подготовка	24	116	2	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	10										1													1			
4.	Техническая подготовка	17	70	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	2	3	3	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	22	0,5	1,5			2	2,5	1,5			0,5		1		0,5	1,5			2	2,5	1,5			0,5		1	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0									4																	
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	53	208	4	4	4	3	3	2	3	2,5	1,5	4	5	3	5	4	4	4	3	3	2	3	2,5	2,5	4	5	3	5
2.	Специальная физическая подготовка	24	116	2	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	10										1													1			
4.	Техническая подготовка	17	70	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	2	3	3	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	22	0,5	1,5			2	2,5	1,5			0,5		1		0,5	1,5			2	2,5	1,5			0,5		1	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0									4																	
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (минуты)**														
Физическая культура и спорт в России	**168**	20	30	10	13	5	5	5	15	15	15	20	15	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
История возникновения плавания и его развитие	**168**	20	30	10	13	5	5	5	15	15	15	20	15	Зарождение и развиие вида спорта плавания.Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Техника и терминология спортивного плавания	**170**	20	30	10	15	5	5	5	15	15	15	20	15	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плаввание» Теоретические знания по технике их выполнения
Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	**160**	20	20	10	15	5	5	5	15	15	15	20	15	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Теоретические основы упражнений в плавании	**170**	20	30	10	15	5	5	5	15	15	15	20	15	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований.
Тактическая подготовка	**182**	20	30	10	15	15	5	7	15	15	15	20	15	Обучение тактическим правилам и приемам
Психологическая подготовка	**182**	20	30	10	15	15	5	5	15	17	15	20	15	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Итого минут:	**1200**	140	200	70	86	55	35	37	105	107	105	140	105	

ИТОГО ЧАСОВ:	**22**	**2,3**	**3,3**	**1,17**	**1,43**	**0,92**	**0,42**	**0,62**	**1,75**	**1,78**	**1,75**	**2,3**	**1,75**	
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Общая физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	**35**	2	4	2	3	4	2	3	2	2	3	5	3	
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	**25**	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	**25**	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины	**35**	2	2	4	4	3	2	3	2	2	3	5	3	
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	**35**	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	5	3	
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	**35**	2	4	2	3	4	2	3	2	2	3	5	3	
Упражнения для развития координации	**25**	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	
Упражнения на развитие ловкости	**25**	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	
ИТОГО ЧАСОВ:	**208**	**15**	**22**	**24**	**20**	**23**	**12**	**15**	**16**	**21**	**24**	**26**	**20**	
Специальная физическая подготовка														
Физические упражнения на развитие силы	**14**	2	0,5	2	1	1	0,5	0,5	2	2	1	0,5	1	
Физические упражнения на развитие быстроты	**13**	1	0,5	2	2	1	0,5	0,5	1	1	2	0,5	1	
Физические упражнения для развития выносливости	**15**	2	1	2	1	1	0,5	0,5	2	2	1	1	1	
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца	**13**	2	0,5	2	1	1	0,5	0,5	1	2	1	0,5	1	
Имитационные упражнения на суше	**15**	2	1	2	1	1	0,5	0,5	2	2	1	1	1	
Физические упражнения на развитие координации движений	**13**	1	0,5	2	2	1	0,5	0,5	1	1	2	0,5	1	
ИТОГО ЧАСОВ:	**116**	**13**	**5**	**16**	**11**	**8**	**4**	**4**	**12**	**13**	**11**	**5**	**8**	

III.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
Упражнения для изучения техники способом плавания кроль на груди	**8**	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	
Упражнения для изучения техники способом плавания кроль на спине	**8**	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	
Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания способом баттерфляй	**9**	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	
Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания способом баттерфляй	**8**	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	
Упражнения для изучения согласования движений способом баттерфляй	**10**	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	
Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания способом брасс	**9**	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	
Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания способом брасс	**8**	0,5	0,25	0,5	1	0,5	0,5	0,25	0,25	0,25	1	1	2	
Упражнения для изучения согласования движений способом брасс	**10**	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	
Упражнения для изучения различных вариантов поворотов (поворот «маятником», поворот кувырком , простой открытый, простой закрытый) и стартов.	**10**	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	
ИТОГО ЧАСОВ:	**70**	**8,5**	**5,75**	**6**	**7,5**	**6**	**6**	**4,25**	**7,25**	**4,25**	**9**	**7**	**8,5**	
IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Участие в спортивных соревнованиях	**5**					0,5				0,5			0,5	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**5**										0,5		0,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	**8**					**0,5**				**0,5**	**0,5**		**1**	

5. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**0**													
Восстановительные меропритяия														
ИТОГО ЧАСОВ:	**8**	**0**	**2**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2**	**2**	**0**	**0**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**468**	**41**	**40**	**39**	**39**	**38**	**37**	**36**	**37**	**41**	**41**	**40**	**39**	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

4.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий плаванием

Тема 2. История возникновения плавания и его развитие.

Содержание: Зарождение и развиие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и дисциплинах в плавании

Тема 3. Техника и терминология спортивного плавания.

Содержание: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Тема 4. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

Содержание: Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях плаванием. Форма и экипировка для занятий плаванием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в бассейне.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Тема 5. Теоретические основы упражнений в плавании.

Содержание:Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности пловцов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- классификация способов плавания

Уметь:

- определять методологические основы обучения техники плавания ;
- выполнение техники плавания способами вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине.

4.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 240 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для укрепления мышц спины.
5. Упражнения для развития силы мышц ног.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения на развитие ловкости.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу;* смена положений рук рывком в конце движения;сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно;

сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук;

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух;из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развиия сиы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище.Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Упражнения для всего тела. И.п.-.упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения дляразвития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло.Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты

вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; баттерфляем — не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до

20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 110 час

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для для избранного способа плавания или определенной дистанции; Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

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 учебно-тренировочного занятия..

Основные специальные упражнения для групп наальной подготовки 2 года обучения:

1.Имитационные упражнения на суше
2.Специальные упражнения на развитие гибкости
3.Упражнения на развитие координационных способностей
4.Упражнения на силовую выносливость
5.Специальная плавательная подготовка

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в срелочке.
2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);Тоже вперед.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

9. 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).

10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистовспринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со сторонытренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты,

бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной

рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти,нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметровотражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий,времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи,возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этомнеобходимую вариативность движений.Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерныхдля плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовкепловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры(водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта,гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичныдля плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Дляразвития специализированных восприятий основным методическим приемом являетсяобеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменениемтемпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростносиловых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения на силовую выносливость

Общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Из и.п- упор лежа, поочередной вращение правой/ левой рукой; прыжки на правой, левой ноге, с продвежением вперед из положения глубокий сед»лягушка» руки выпрямлены вверх в положении скольжения.

Упражнения в воде

В воде к средствам СФП для групп начальной подготовки 2 года обучения относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе)

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвенатря (лопатки, ласты, тренировочная доска между ногами).

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость,быстроту, ловкость)

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 80 часов

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП 2 года обучения техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло.Скольжения с элементарными гребковыми движениями. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; баттерфляем — не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

1. 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.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. 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).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. 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).
9. 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.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
22. 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.
23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях с ластами.
24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

***Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине*:**

1. 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.

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

3. 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.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9 и 10 для
9. кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
16. 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.
17. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
18. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

1.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.

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

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

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

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

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

8. 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.

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

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

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

14. 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.

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

17. 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.

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

19. 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.

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

21. 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.

22. 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.

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

24. 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.

25. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

30. Плавание дельфином в облегченных условиях с ластами.

Основные упражнения для обучения и совешенствования техники плавания способом брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумятремя циклами движений брассом без наплыва.
5. 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.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. 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.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
23. 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.

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

Основные упражнения для обучения технике выполнения повороту кувырком вперед:

1. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке и согнувшись после толчка ногами от дна (глубина по грудь).
2. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней лицом.
3. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней боком.
4. Кувырки вперед на 180° (пол-оборота) согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди (посередине бассейна); после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении на спине.
5. Предыдущее упражнение, но с поворотом па левый (правый) бок в момент кувырка; после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении кролем.
6. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя гребок одновременно двумя руками.
7. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя поочередные гребки руками до бедер.
8. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
9. Подплывая к стейке кролем на груди, кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
10. Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.

Основные упражнения для обучения технике выполнения закрытому повороту на спине:

1. Выполнить толчком от стенки бассейна скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, подбрасывая согнутые ноги через стороны над водой.

2. Предыдущее упражнение, но при плавании с полной координацией движений.

3. Выполнить поворот у стенки, вначале с наскальзыванием на нее после отталкивания от дна, затем с подплыванием кролем на спине.

Основные упражнения для обучения технике выполнения повороту «маятник»:

1. Подход к стенке шагом (в мелком бассейне), касание, разворот, остановка, постановка одной ноги на стенку.

2. И.п. — стоя спиной к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук вперед, голова между руками, скольжение.

3. И.п. — стоя лицом к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук, голова между руками, скольжение.

4. Подплывание к стенке и касание одной рукой (двумя руками) с остановкой.

5. В положении на груди за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в противоположную сторону от касающейся (вытянутой вперед) руки.
6. В положении на спине за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в сторону касающейся (вытянутой вперед) руки не меняя положение тела на спине.
7. Подплывание брассом или кролем на груди, касание двумя руками, не меняя положения лицом к стенке, поставить ноги на стенку и оттолкнуться, скользить в положении на спине, вытянув руки.

Основные упражнения для обучения технике выполнения стартового прыжка с тумбочки:

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. 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.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Основные упражнения для обучения технике выполнения старта из воды:

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

1. 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.
2. 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.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. 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.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов плавания;
- название выполняемых способов плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.

5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "плавание";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "плавание";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Освоение стилей плавания (баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль)

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки второго года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБОУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

6.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 20___ год по виду спорта «плавание»

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1000 м	не более 5.30 с – 3 балла не более 5.40 с – 2 балла не более 5.50 с – 1 балл	не более 6.00 с – 3 балла не более 6.10 с – 2 балла не более 6.20 с – 1 балл	низкий уровень 18 - 25 баллов средний уровень 26-39 баллов высокий уровень 40-56 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см -3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 8.9 с – 3 балла не более 9.1 с – 2 балла не более 9.3 с – 1 балл	не более 9.1 с – 3 балла не более 9.3 с – 2 балла не более 9.5 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл	не менее 150 см – 3 балла не менее 140 см – 2 балл не менее 130 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 8 м – 3 балла не менее 7.5 м – 2 баллане менее 7,0 м – 1 балл	не менее 9 м – 3 балла не менее 8.5 м – 2 балла не менее 8,0 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР			

«Комета»			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин)	не менее 32 раза - 1 балл не менее 36 раз - 2 балла не менее 46 раз - 3 балла	не менее 28 раз - 1 балл не менее 30 раз - 2 балла не менее 40 раз - 3 балла	
50 м баттерфляй	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с - 1 балл	не более 0.47 с – 4 балла не более 0.52 с – 3 балла не более 0.57 с – 2 балла более 0.57 с - 1 балл	
50 м на спине	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла	
	не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с – 1 балл	не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с – 1 балл	
50 м брасс	не более 0.52 с – 4 балла не более 0.56 с – 3 балла не более 1.00 с – 2 балла более 1 мин – 1 балл	не более 0.55 с – 4 балла не более 0.59 с – 3 балла не более 1.04 с – 2 балла более 1.04 с – 1 балл	
50 м вольный стиль	не более 0.40 с – 4 балла не более 0.45 с – 3 балла не более 0.50 с – 2 балла более 0.50 с –1 балл	не более 0.42 с – 4 балла не более 0.46 с – 3 балла не более 0.52 с – 2 балла более 0.52 с – 1 балл	
100 м комплексное плавание	не более 1.47 с – 10 баллов более 1.47 с – 5 баллов	не более 1.54 с – 10 баллов более 1.54 с – 5 баллов	
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд	**Девушки 2 юн.р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши 3 юн.р. (учет времени согласно ЕВСК)**		

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке,технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

8.ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогунов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России)
2. http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. hhttp://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. http://russwimming.ru/ (сайт Всероссийской федерации плавания).

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9D2D92948F3CE3B130561F8B8126B84
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 05.12.2024 до 28.02.2026

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы
(спортивная специализация) до трех лет

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3)

Составитель: тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……...
2. Учебный план-график……
3. Учебно-тематический план……
4. Содержание тем программного материала……..
4.1. Теоретическая подготовка…….
4.2. Общая физическая подготовка……..
4.3. Специальная физическая подготовка……..
4.4. Техническая подготовка……
5. Требования к уровню подготовки…….
6. Контрольно-переводные испытания…….
7. Медицинский контроль……...
8. Литература……

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки пловцов учебно-тренировочного этапа до трех лет, которые изложенны на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства пловцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в официальных соревнованиях.
6. Определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации).
7. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
8. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
9. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных пловцов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка пловцов высокой квалификации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) охватывает период 5 лет и включает освоение и совершенствование всех способов плавания. Акцент на этапе делается на дальнейшее определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации).

Рабочая программа рассчитана на 728 часов подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием

физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	43	320	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	27	190	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	20				2,5						2,5							2,5						2,5			
4.	Техническая подготовка	18	130	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	40	2				4,5			2	2		2			2				4,5			2	2		2		
6.	Инструкторская и судейская практика	1	13				1			1,5										1			1,5						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	15		2							2				1,5		2							2				1,5
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	Июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	43	320	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	27	190	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	20				2,5						2,5							2,5						2,5			
4.	Техническая подготовка	18	130	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	40	2				4,5			2	2		2			2				4,5			2	2		2		
6.	Инструкторская и судейская практика	1	13				1			1,5										1			1,5						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	15		2							2				1,5		2							2				1,5
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (минуты)**														
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	**341**	31	30	30	30	29	20	24	30	29	30	30	28	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	**341**	31	30	30	30	29	20	24	30	29	30	30	28	Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.
Техника и терминология спортивного плавания	**345**	33	31	31	30	29	20	24	30	29	30	30	28	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плаввание» Теоретические знания по технике их выполнения
Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	**340**	30	30	30	30	29	20	24	30	29	30	30	28	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Правила и регламент проведения соревнований по плаванию	**343**	30	31	31	31	29	20	24	30	29	30	30	28	Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила,

														утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Тактическая подготовка	**345**	33	31	31	30	29	20	24	30	29	30	30	28	Обучение тактическим правилам и приемам.Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Психологическая подготовка	**345**	33	31	31	30	29	20	24	30	29	30	30	28	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Итого минут:	**2400**													
ИТОГО ЧАСОВ:	**40**	**3,4**	**3,5**	**3,5**	**3,4**	**3,2**	**3,3**	**3,2**	**3,3**	**3,4**	**3,2**	**3,3**	**3,4**	
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Общая физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	**43**	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4,5	3,5	
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	**42**	3	2,5	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4,5	4	
Физические упражнения на развитие мышц брюшного пресса	**40**	3	2	3	3	3,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	4	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины	**40**	3	2	3	3	3,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	4	
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	**43**	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4,5	3,5	
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	**40**	3	2	3	3	3,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	4	
Упражнения для развития координации	**38**	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
Упражнения на развитие ловкости	**36**	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	
ИТОГО ЧАСОВ:	**320**	**25**	**20,5**	**16**	**25,5**	**27**	**24,5**	**24,5**	**27**	**27**	**32**	**35**	**31**	

Специальная физическая подготовка														
Физические упражнения на развитие силы	**31**	2,5	3	3	2,5	3	2	2	2,5	3	3,5	3	3	
Физические упражнения на развитие быстроты	**32**	3	3	3,5	2,5	3	2	2	3	3	3,5	3,5	3	
Физические упражнения для развития выносливости	**33**	3	3	3,5	2,5	3,5	2	2	3,5	3	3,5	3,5	4	
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца	**31**	2,5	3	3	2,5	3	2	2	2,5	3	3,5	3	3	
Физические упражнения на развитие координации движений	**30**	2	2,5	3	2,5	2	2	2	2,5	3	3,5	3	3	
Имитационные упражнения на суше	**33**	3	3	3,5	2,5	3,5	2	2	3,5	3	3,5	3,5	4	
ИТОГО ЧАСОВ:	**190**	**16**	**17,5**	**19,5**	**15**	**16**	**12**	**12**	**17,5**	**18**	**21**	**19,5**	**20**	
III.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
Упражнения для изучения и совершенстовования техники способом плавания кроль на груди	**21**	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	
Упражнения для изучения и совершенствования техники способом плавания кроль на спине	**21**	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	
Упражнения для изучения и совершенстовования техники плавания способом баттерфляй	**22**	1	2,5	2,5	2	1	1	2	2	2,5	2	1,5	2	
Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом брасс	**22**	1	2,5	2,5	2	1	1	2	2	2,5	2	1,5	2	
Упражнения для изучения и совершенствования различных вариантов поворотов (поворот «маятником», поворот кувырком)	**22**	1	2,5	2,5	2	1	1	2	2	2,5	2	1,5	2	
Упражнения для закрепления и совершенствования стартов с тумбочки и из воды.	**22**	1	2,5	2,5	2	1	1	2	2	2,5	2	1,5	2	

ИТОГО ЧАСОВ:	**130**	**7**	**13,5**	**13,5**	**11,5**	**7,5**	**7,5**	**11,5**	**11,5**	**13,5**	**11,5**	**9,5**	**11,5**	
IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Участие в спортивных соревнованиях	**8**	2		2	2							2		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**					3							3	
Инструкторская и судейская практика	**6**					3							3	
ИТОГО ЧАСОВ:	**20**	**2**	**0**	**2**	**2**	**6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2**	**6**	
5. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**9**			3	3					3				
Восстановительные меропритяия	**6**					3				3				
ИТОГО ЧАСОВ:	**15**	**0**	**0**	**3**	**3**	**3**	**0**	**0**	**0**	**6**	**0**	**0**	**0**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**728**	**61**	**60**	**60**	**62**	**60**	**60**	**61**	**62**	**61**	**60**	**61**	**60**	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.
4.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 40 часов

Тема 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о формировании личностных качеств в системе занятий плаванием

Тема 2. История возникновения олимпийского движения

Содержание: Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие олимпийского движения
- Понятие, роли и обязанности Международного Олимпийскийкого комитета

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и олимпийских дисциплинах в плавании

Тема 3. Техника и терминология спортивного плавания.

Содержание: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Тема 4. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

Содержание: Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях плаванием. Форма и экипировка для занятий плаванием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в бассейне.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Тема 5. Правила и регламент проведения соревнований по плаванию.

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на

соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Тема 6. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в плавании. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Обучающиеся должны знать:

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- принципы спортивной тренировки;
- методику развития физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся.

Уметь:

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;

4.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 320 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2.Упражнения для развития силы мышц рук.
3.Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4.Упражнения для развития мышц спины.
5.Упражнения для развития силы мышц ног.
6.Упражнения для развития выносливости.
7.Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8.Упражнения для развития координации.
9.Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу;* смена положений рук рывком в конце движения;сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук;

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух;из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развиия сиы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище.Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре

лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Упражнения для всего тела. И.п.-.упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения дляразвития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов. В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» (на спине, вольный стиль) и «маятник» (брасс, баттерфляй).

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4- 8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м. Занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 100 м со старта в полной координации движений, 800 м вольным стилем, 200 м к/п.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Отрабатывание применения в парах, способствует выработке реакции и ловкости,

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 190 часов

Основными принципами СФП занимающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам плавания;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость, имитационные движения на суше, упражнения на развития наиболее важных физических качеств.

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами, плавание с различными заданиями.
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; плавание с различными тормозными устройствами, плавание в лопатах.
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; плавание с максимальной скоростью.
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП пловцов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в срелочке.
2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);Тоже вперед.
3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;
9. 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).
10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой

подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистовспринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со сторонытренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития специальной гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты,

бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти,нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на силу и быстроту

Поднимание, опускание туловища в упоре лежа, вверх, вниз (медленно и быстро).

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и быстроты мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения на силовую выносливость

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90` и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметровотражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий,времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи,возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этомнеобходимую вариативность движений.Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерныхдля плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовкепловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры(водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта,гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичныдля плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Дляразвития специализированных восприятий основным методическим приемом являетсяобеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания

отрезков с заданным и произвольным изменениемтемпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростносиловых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения на развитие ловкости.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч (упрощенное).Акробатические упражнения:Подходя к стенке в положении наклона вперед, рука (руки) впереди, - поставить руку (руки) на стенку. То же, но поставить руку (руки) на стенку, приблизиться лицом к стенке, приподнять туловище и выполнить поворот, стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать к туловищу.

Упражнения специальной плавательной подготовки

В воде к средствам СФП для учебно- тренировочных групп до трех лет относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе)

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвенатря (лопатки, ласты, трубка , гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами).

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость,быстроту, силу,ловкость)

4.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 130 часа.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На учебно-тренировочном этапе (до 3 лет) техническая подготовка направлена на дальейшее освоение и совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного способа плавания и

включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции. Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т. д. Для этого применяют следующие упражнения: проплывание серии отрезков дистанции по 25—50 м: 1) с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением «шага»); 2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5—1 с; 3) с увеличением темпа; 4) с переходом от максимального темпа к оптимальному. Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» (на спине, вольный стиль) и «маятник» (брасс, баттерфляй).

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4- 8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м. Занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 100 м со старта в полной координации движений, 800 м вольным стилем, 200 м к/п.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

25. 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.
26. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
27. 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).
28. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
29. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
30. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
31. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
32. 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).
33. 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.
34. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
39. То же, но с движениями ног дельфином.
40. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
41. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
42. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
43. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
44. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
45. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
46. 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.
47. Плавание кролем на груди в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
48. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

***Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине*:**

19. 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.
20. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
21. 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.
22. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
23. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

24. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
25. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
26. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9 и 10 для
27. кроля на груди).
28. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).
29. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
30. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
31. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
32. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
33. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
34. 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.
35. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
36. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

1.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.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. 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.

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

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. 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.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. 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.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. 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.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. 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.
22. 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.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. 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.
25. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
31.Плавание дельфином с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для обучения и совешенствования техники плавания способом брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумятремя циклами движений брассом без наплыва.
5. 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.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. 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.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
23. 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.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию ствования.
25.Плавание брассом с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для обучения и совершенствования технике выполнения старта с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх и крутым входом в воду (как бы в одну точку), выполняются мощные гребковые движения под водой с помощью ног дельфином, переход к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. То же, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. 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.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.

Основные упражнения для обучения и совершенствования технике выполнения поворотов:

1.Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
2. Проплывание на время отрезка дистанции, равного 15 м, с поворотом. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
3. 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.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов плавания;
- название выполняемых способов плавания
- разучить последовательность выполнения комплексного плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.
- технически правильно выполнять повороты в комплексном плавании.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "плавание";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "плавание";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

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

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп до трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 7

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 2 года на 20____ год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Бег на 1000 м	не более 5.30 с – 3 балла не более 5.40 с – 2 балла не более 5.50 с – 1 балл	не более 6.00 с – 3 балла не более 6.10 с – 2 балла не более 6.20 с – 1 балл	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см -3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 8.9 с – 3 балла не более 9.1 с – 2 балла не более 9.3 с – 1 балл	не более 9.1 с – 3 балла не более 9.3 с – 2 балла не более 9.5 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл	не менее 150 см – 3 балла не менее 140 см – 2 балл не менее 130 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 8 м – 3 балла не менее 7.5 м – 2 баллане менее 7,0 м – 1 балл	не менее 9 м – 3 балла не менее 8.5 м – 2 балла не менее 8,0 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			

Плавательная подготовка	4х100 м всеми способами (по 1 юн разряду) 200 м к/пл (по III спортивному разряду) 800 в/с (по III спортивному разряду) - техника выполнения старта с тумбочки - техника выполнения старта из воды	Соответствие технике плавания спортивными стилями: Соответствует – 2 балла Не соответствует – 0 баллов Сумма 3-х дистанций по очкам ФИНА
Спортивный разряд	**Девушки 1 юн./III р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши 1 юн./III р. (учет времени согласно ЕВСК)** Участие не менее чем в 2-х городских соревнованиях в течение года.	

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший**в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». **Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке**. При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 3 года на 20____ год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1000 м	не более 5.30 с – 3 балла не более 5.40 с – 2 балла не более 5.50 с – 1 балл	не более 6.00 с – 3 балла не более 6.10 с – 2 балла не более 6.20 с – 1 балл	низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-26 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см -3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 8.9 с – 3 балла не более 9.1 с – 2 балла не более 9.3 с – 1 балл	не более 9.1 с – 3 балла не более 9.3 с – 2 балла не более 9.5 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл	не менее 150 см – 3 балла не менее 140 см – 2 балл не менее 130 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 8 м – 3 балла не менее 7.5 м – 2 баллане менее 7,0 м – 1 балл	не менее 9 м – 3 балла не менее 8.5 м – 2 баллане менее 8,0 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Плавательная подготовка	Плавание 200м к/пл Плавание 800м в/ст Плавание 100м в/ст Плавание 100м основной		Соответствие технике плавания спортивными стилями: Соответствует - 2 балла Не соответствует – 0 баллов Сумма 4-х дистанций по очкам ФИНА

Спортивный разряд	**Девушки II р./I р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши III р. / II р. (учет времени согласно ЕВСК)** «Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». **Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке**. При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 4 года на 20____ год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1000 м	не более 5.30 с – 3 балла не более 5.40 с – 2 баллане более 5.50 с – 1 балл	не более 6.00 с – 3 балла не более 6.10 с – 2 баллане более 6.20 с – 1 балл	низкий уровень 14 - 25 баллов средний уровень 26-34 баллов высокий уровень 35-42 баллов не менее 9 м – 3 балла не менее 8.5 м – 2 баллане менее 8,0 м – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 баллане менее 13 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 баллане менее 7 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	не менее +8 см -3 балла не менее +6 см – 2 баллане менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 баллане менее +7 см – 2 баллане менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 8.9 с – 3 баллане более 9.1 с – 2 баллане более 9.3 с – 1 балл	не более 9.1 с – 3 баллане более 9.3 с – 2 баллане более 9.5 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	не менее 160 см – 3 баллане менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл	не менее 150 см – 3 баллане менее 140 см – 2 балл не менее 130 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 баллане менее 4.5 м – 2 баллане менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 баллане менее 4.0 м – 2 баллане менее 3.5 м – 1 балл	

Исходное положение- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжениев воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 8 м – 3 балла не менее 7.5 м – 2 баллане менее 7,0 м – 1 балл	не менее 9 м – 3 балла не менее 8.5 м – 2 баллане менее 8,0 м – 1 балл	
Техническое мастерство			
Наклоны туловища из положения лежа 1 мин	не менее 40 раз – 1 балл не менее 45 раз – 2 балла не менее 50 раз – 3 балла	не менее 35 раз – 1 балл не менее 40 раз – 2 балла не менее 45 раз – 3 балла	
Упражнение «Мостик»	Согнуты руки и ноги – 1 балл Согнуты руки (ноги) – 2 балла Прямые руки и ноги – 3 балла	Согнуты руки и ноги – 1 балл Согнуты руки (ноги) – 2 балла Прямые руки и ноги – 3 балла	
Плавательная подготовка Проплывание 25 м на минимальное кол-во гребков (не циклов)			
Баттерфляй	5 гребков – 3 балла 6 гребков – 2 балла 7 гребков – 1 балл	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	
На спине	5 гребков – 3 балла 6 гребков – 2 балла 7 гребков – 1 балл	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	
Брасс	5 гребков – 3 балла 6 гребков – 2 балла 7 гребков – 1 балл	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	
Вольный стиль	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	7 гребков – 3 балла 8 гребков – 2 балла 9 гребков – 1 балл	
Спортивный разряд	**ДевушкиI р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши I р. / II р. (учет времени согласно ЕВСК)** Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.		
Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация плавания» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года			

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». **Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке**. При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогунов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России)
2. http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. hhttp://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. http://russwimming.ru/ (сайт Всероссийской федерации плавания).

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9D2D92948F3CE3B130561F8B8126B84
Владелец: Аритюлов Александр Хасанович
Действителен: с 05.12.2024 до 28.02.2026

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы
(спортивная специализация) свыше трех лет

(УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

Составитель: тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……...
2. Учебный план-график……
3. Учебно-тематический план……
4. Содержание тем программного материала……..
4.1. Теоретическая подготовка…….
4.2. Общая физическая подготовка……..
4.3. Специальная физическая подготовка……..
4.4. Техническая подготовка……
5. Требования к уровню подготовки…….
6. Контрольно-переводные испытания…….
7. Медицинский контроль……...
8. Литература……

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки пловцов учебно-тренировочной группы четвертого и пятого годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение техники плавания, организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;Отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд СанктПетербурга и России.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов плавания;
4. Освоение сложных элементов, так же изучение обязательных элементов для комплексов таолу в каждом из видов;
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
6. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
7. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по плаванию.

Рабочая программа рассчитана на 936 часа подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	32	310	7	6	7	1,5	5	5	6	3	3,5	3	6	2	6	4,5	1,5	7	2,5	4	4	8	3	8	3	5	4,5	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	30	250	5	5	6	1,5	4	5	6	3	3,5	3	5	2	6	4,5	1,5	4	2,5	4	3	6	3	6	3	4	4,5	3,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	102				9				9		9		9			9		9				9					5
4.	Техническая подготовка	18	160	4	3	5	4	4	5	4	3	5	3	5	1	4	6	3	4	3	6	5	4	3	4	3	5	3	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	70	2				5				4		2						2		2				5	4	6	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	22				2			2					4		3	3			4			4					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	22		4				3			2				2			3			4				4			
		100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	32	310	7	6	7	1,5	5	5	6	3	3,5	3	6	2	6	4,5	1,5	7	2,5	4	4	8	3	8	3	5	4,5	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	30	250	5	5	6	1,5	4	5	6	3	3,5	3	5	2	6	4,5	1,5	4	2,5	4	3	6	3	6	3	4	4,5	3,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	102				9				9		9		9			9		9				9					5
4.	Техническая подготовка	18	160	4	3	5	4	4	5	4	3	5	3	5	1	4	6	3	4	3	6	5	4	3	4	3	5	3	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	70	2				5				4		2						2		2				5	4	6	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	22				2			2					4		3	3			4			4					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	22		4				3			2				2			3			4				4			
		100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (минуты)**														
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	**500**	54	50	50	45	39	40	34	30	40	40	40	38	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	**495**	54	50	50	40	39	40	34	30	40	40	40	38	Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.
Техника и терминология спортивного плавания	**540**	55	50	50	45	50	40	40	40	40	40	40	50	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плаввание» Теоретические знания по технике их выполнения
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	**500**	54	50	50	45	39	40	34	30	40	40	40	38	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила и регламент проведения соревнований по плаванию	**545**	55	50	50	45	50	45	40	40	40	40	40	50	Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП	**530**	50	45	50	45	50	40	40	40	40	40	40	50	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности
Тактическая подготовка	**550**	55	50	50	45	50	45	40	40	40	40	45	50	Обучение тактическим правилам и приемам.Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Психологическая подготовка	**540**	50	50	45	45	50	45	40	40	40	40	45	50	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Итого минут:	**4200**	**427**	**395**	**395**	**400**	**367**	**323**	**302**	**290**	**360**	**360**	**330**	**364**	
ИТОГО ЧАСОВ:	**70**	**7,12**	**6,58**	**6,58**	**6,67**	**6,12**	**5,38**	**5,03**	**4,83**	**6**	**6**	**5,5**	**6,07**	
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Общая физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	**41**	3	4	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4,5	3,5	
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	**41**	3	2	3	3,5	3,5	3,5	3	3,5	3,5	4	4,5	4	
Физические упражнения на развитие мышц брюшного пресса	**39**	3	2	3	3	3	3	3	3,5	3,5	4	4	4	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины	**39**	3	2	3	3	3,5	3	3	3,5	3,5	4	3,5	4	

Физические упражнения на развитие аэробной выносливости	**42**	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4,5	3,5	
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	**38**	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
Упражнения для развития координации	**37**	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
Упражнения на развитие ловкости	**35**	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	
ИТОГО ЧАСОВ:	**310**	**25**	**20**	**16**	**25**	**27**	**24**	**24**	**27**	**27**	**32**	**32**	**31**	
Специальная физическая подготовка														
Физические упражнения на развитие силы	**41**	3,5	4	4	3,5	3	3	3	3,5	3	3,5	3	4	
Физические упражнения на развитие быстроты	**42**	3,5	4	4	3,5	4	3	3	4	3	4	4	4	
Физические упражнения для развития выносливости	**43**	3,5	4	4	3,5	4	3	3	3,5	3	3,5	4	4	
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца	**41**	3,5	4	4	3,5	3	3	3	3,5	3	3,5	3	4	
Физические упражнения на развитие координации движений	**40**	3	4	4	3	3	3	3	3,5	3	3,5	3	4	
Имитационные упражнения на суше	**43**	3,5	4	4	3,5	4	3	3	3,5	3	3,5	4	4	
ИТОГО ЧАСОВ:	**250**	**32**	**42**	**42**	**21**	**21**	**18**	**18**	**21,5**	**18**	**21,5**	**21**	**42**	
III.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом кроль на груди : -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**31**	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом	**31**	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	2,5	3	

кроль на спине : -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования														
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом баттерфляй: -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**32**	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом брасс: -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**32**	2,5	2,5	3	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	2,5	
Упражнения для закрепления совершенствования техники выполнения стартов	**32**	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	
Упражнения для закрепления и совершенствования техники выполнения поворотов	**32**	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	
ИТОГО ЧАСОВ:	**160**	**13**	**16,5**	**16,5**	**15,5**	**17**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15,5**	**11**	**17,5**	
IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Участие в спортивных соревнованиях	**71**	14		14,5	14						14	14,5		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**31**		10			10,5							10,5	
Инструкторская и судейская практика	**22**	2,5	2,5		2,5	2,5			2,5		2,5	2	2,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	**124**	**16,5**	**12,5**	**14,5**	**16,5**	**13**	**0**	**0**	**2,5**	**0**	**16,5**	**16**	**13**	
5. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														

Медицинские, медико-биологические мероприятия	**12**	4		4							4			
Восстановительные мероприятия	**10**				5					5				
ИТОГО ЧАСОВ:	**22**	**4**	**0**	**4**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**4**	**0**	**0**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 70 часов

Тема 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о формировании личностных качеств в системе занятий плаванием

Тема 2. История возникновения олимпийского движения

Содержание: Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие олимпийского движения
- Понятие, роли и обязанности Международного Олимпийскийкого комитета

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и олимпийских дисциплинах в плавании

Тема 3. Техника и терминология спортивного плавания.

Содержание: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Тема 4. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Содержание:Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- Правила заполнения дневника спортсмена
- Содержание дневника обучающегося

Уметь:

- Пользоваться и правильно заполнять дневник обучающегося

Тема 5. Правила и регламент проведения соревнований по плаванию.

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;

- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Тема 6. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в плавании. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Обучающиеся должны знать:

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- принципы спортивной тренировки;
- методику развития физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся.

Уметь:

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;

4.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 310 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2.Упражнения для развития силы мышц рук.
3.Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4.Упражнения для развития мышц спины.
5.Упражнения для развития силы мышц ног.
6.Упражнения для развития выносливости.
7.Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8.Упражнения для развития координации.
9.Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу;* смена положений рук рывком в конце движения;сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук;И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом ту13 ловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух;из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развиия сиы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище.Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.И.п. - то же, но руки за

голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола

Упражнения для всего тела. И.п.-.упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения дляразвития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой (аэробной) выносливости.

В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» (на спине, вольный стиль) и «маятник» (брасс, баттерфляй), особенности передачи эстафеты, в т.ч. комбинированной. Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 800-1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 400 м, 4- 8 х 200 м, 6-10 х 100 м, чередуя способы и темп; 8-10 х 25 м. Занимающийся должен совершенствовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими

знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами согласно требованиям.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Отрабатывание применения в парах, способствует выработке реакции и ловкости,

Развитие общей выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 250 часов

Основными принципами СФП занимающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость, имитационные движения на суше, упражнения на развития наиболее важных физических качеств.

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами, плавание с различными заданиями.
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; плавание с различными тормозными устройствами, плавание в лопатах.
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; плавание с максимальной скоростью.
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП пловцов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием

утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Имитационные упражнения на суше.

11. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в срелочке.
12. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);Тоже вперед.
13. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
14. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
15. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
16. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
17. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
18. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;
19. 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).
20. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного

веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистовспринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со сторонытренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития специальной гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты,

бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти,нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на силу и быстроту

Поднимание, опускание туловища в упоре лежа, вверх, вниз (медленно и быстро).

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и быстроты мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1.4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

4.Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки)

Упражнения на силовую выносливость

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90` и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 200, 400, 800, 1500 метров. При помощи ног. Способ плавания «кроль на груди». Плавание в лопатках на руках и ластах на ногах. Проплывание в виде повторения дистанции: 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 5 раз по 400 метров. Способ плавания «комплексное плавание».

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметровотражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий,времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи,возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этомнеобходимую вариативность движений.Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерныхдля плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовкепловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры(водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта,гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичныдля плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Дляразвития специализированных восприятий основным методическим приемом являетсяобеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности

динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменениемтемпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростносиловых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения специальной плавательной подготовки

В воде к средствам СФП для учебно- тренировочных групп свыше трех лет относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе)

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвенатря (лопатки, ласты, трубка , гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами).

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость,быстроту, силу,ловкость)

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 160 часов.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На учебно-тренировочном этапе (до 3 лет) техническая подготовка направлена на дальейшее освоение и совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции. Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т. д. Для этого применяют следующие упражнения:

проплывание серии отрезков дистанции по 25—50 м: 1) с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением «шага»); 2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5—1 с; 3) с увеличением темпа; 4) с переходом от максимального темпа к оптимальному. Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» (на спине, вольный стиль) и «маятник» (брасс, баттерфляй).

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4- 8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м. Занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 100 м со старта в полной координации движений, 800 м вольным стилем, 200 м к/п.

Основные упражнения совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

1. 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.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. 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).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. 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).
9. 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.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. 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.

12. 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.
13. 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.
14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
22. 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.
23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

***Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом кролем на спине*:**

1. 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.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. 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.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9 и 10 для
9. кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
16. 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.
17. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
18. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

1.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.

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

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

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

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

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

8. 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.

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

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

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

14. 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.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. 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.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. 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.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. 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.
22. 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.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. 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.
25. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
31.Плавание дельфином с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для совешенствования техники плавания способом брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумятремя циклами движений брассом без наплыва.

5. 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.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. 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.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
23. 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.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию ствования.
25.Плавание брассом с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенстования технике выполнения старта с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх и крутым входом в воду (как бы в одну точку), выполняются мощные гребковые движения под водой с помощью ног дельфином, переход к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. То же, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. 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.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.

Основные упражнения для совершенстования технике выполнения поворотов:

1.Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. 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.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов плавания;
- название выполняемых способов плавания
- разучить последовательность выполнения комплексного плавания

Уметь:
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.
- технически правильно выполнять повороты в комплексном плавании

5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "плавание";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "плавание";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

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

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

5. Освоение техники всех стилей плавания, совершенствование техники стратов и поворотов.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной свыше трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБОУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

6.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 5 года на 20____ год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1000 м	не более 5.30 с – 3 балла не более 5.40 с – 2 балла не более 5.50 с – 1 балл	не более 6.00 с – 3 балла не более 6.10 с – 2 балла не более 6.20 с – 1 балл	низкий уровень 8 - 14 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см -3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 8.9 с – 3 балла не более 9.1 с – 2 балла не более 9.3 с – 1 балл	не более 9.1 с – 3 балла не более 9.3 с – 2 балла не более 9.5 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл	не менее 150 см – 3 балла не менее 140 см – 2 балл не менее 130 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 8 м – 3 балла не менее 7.5 м – 2 баллане менее 7,0 м – 1 балл	не менее 9 м – 3 балла не менее 8.5 м – 2 балла не менее 8,0 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР«Комета»			

Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация плавания» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.	
Спортивный разряд	**Девушки I р. / КМС (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши I р. / КМС (учет времени согласно ЕВСК)**

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства года на 20____ год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000м	не более 9.00 с – 3 балла не более 9.10 с – 2 балла не более 9.20 с – 1 балл	не более 10.20 с – 3 балла не более 10.30 с – 2 балла не более 10.40 с – 1 балл	низкий уровень 9 - 17 баллов средний уровень 18-22 баллов высокий уровень 23-27 баллов
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – 3 балла не менее 10 раз – 2 балл не менее 8 раз – 1 балл	-	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 19 раз – 3 балла не менее 17 раз – 2 балла не менее 15 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см – 3 балла не менее +10 см – 2 балла не менее + 9 см – 1 балл	не менее +15 см – 3 балла не менее +14 см – 2 балла не менее +13 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 7,6 с – 3 балла не более 7.8 с – 2 балла не более 8,0 с – 1 балл	не более 8.6 с – 3 балла не более 8.8 с – 2 балла не более 9,0 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 203 см – 3 балла не менее 193 см – 2 балла не менее 183 см – 1 балл	не менее 187 см – 3 балла не менее 177 см – 2 балл не менее 167 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 6.0 м – 3 балла не менее 5.6 м – 2 балла не менее 5.3 м – 1 балл	не менее 5.5 м –3 балла не менее 5.0 м – 2 балла не менее 4.5 м – 1 балл	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 65 см – 3 балла не менее 55 см – 2 балла не менее 45 см – 1 балл	не менее 55 см – 3 балла не менее 45 см – 2 балл не менее 35 см – 1 балл	
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежана груди, руки вперед	не менее 20 м – 3 балла не менее 16 м – 2 балла не менее 11 м – 1 балл	не менее 20 м – 3 балла не менее 16 м – 2 балла не менее 11 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			

Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация плавания» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.	
Спортивный разряд	**Кандидат в мастера спорта**

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

8.ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогунов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России)
2. http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. hhttp://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. http://russwimming.ru/ (сайт Всероссийской федерации плавания).

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9D2D92948F3CE3B130561F8B8126B84
Владелец: Аритулов Александр Хасанович
Действителен: с 05.12.2024 до 28.02.2026

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства

(ССМ)

Составитель: тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……...
2. Учебный план-график……
3. Учебно-тематический план……
4. Содержание тем программного материала……..
4.1. Теоретическая подготовка…….
4.2. Общая физическая подготовка……..
4.3. Специальная физическая подготовка……..
4.4. Техническая подготовка……
5. Требования к уровню подготовки…….
6. Контрольно-переводные испытания…….
7. Медицинский контроль……...
8. Литература……

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки пловцов группы совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Создание фундамента специальной подготовленности и формирование устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства, разносторонняя физическая подготовка и совершенствование техники плавания, организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;Отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд СанктПетербурга и России.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов плавания;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
6. Развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4 зонах интенсивности.
7. Развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями.
8. Развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях.

По окончанию годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по плаванию.

Рабочая программа рассчитана на 1456 часа подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	20	271	7	6	7	1,5	5	5	6	3	3,5	3	6	2	6	4,5	1,5	7	2,5	4	4	8	3	8	3	5	4,5	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	40	582	15	5	16	11,5	14	7	16	13	13,5	13	15	12	6	14,5	11,5	14	12,5	14	13	6	13	16	13	14	14,5	13,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	174		10		9		9		9		9		9	10		9		9			10	9					5
4.	Техническая подготовка	18	262	4	3	5	4	4	5	4	3	5	3	5	1	4	6	3	4	3	6	5	4	3	4	3	5	3	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	80	2				5				4		2						2		2				5	4	6	
6.	Инструкторская и судейская практика	3	29				2			2					4		3	3			4			4					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	58		4				2			2				2			3			4				4			
		100	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	20	271	7	6	7	1,5	5	5	6	3	3,5	3	6	2	6	4,5	1,5	7	2,5	4	4	8	3	8	3	5	4,5	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	40	582	15	5	16	11,5	14	7	16	13	13,5	13	15	12	6	14,5	11,5	14	12,5	14	13	6	13	16	13	14	14,5	13,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	174		10		9		9		9		9		9	10		9		9			10	9					5
4.	Техническая подготовка	18	262	4	3	5	4	4	5	4	3	5	3	5	1	4	6	3	4	3	6	5	4	3	4	3	5	3	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	80	2				5				4		2						2		2				5	4	6	
6.	Инструкторская и судейская практика	3	29				2			2					4		3	3			4			4					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	58		4				2			2				2			3			4				4			
		100	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/ минут	Месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (минуты)**														
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	**500**	54	50	50	45	39	40	34	30	40	40	40	38	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Влияние олимпизма на развиитие международных спортивных связей и системы спортивных мероприятий.
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	**505**	55	51	51	40	31	41	35	31	41	41	40	38	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.
Профилактика травматизма при занятии плаванием. Перетренированность/ недотренированность.	**540**	55	50	50	45	50	40	40	40	40	40	40	50	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях плаванием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципи спортивной тренировки.
Правила и регламент проведения соревнований по плаванию	**500**	54	50	50	45	39	40	34	30	40	40	40	38	Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической

														культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Техника и терминология спортивного плавания	**545**	55	50	50	45	50	45	40	40	40	40	40	50	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плаввание» Теоретические знания по технике их выполнения
Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.	**530**	50	45	50	45	50	40	40	40	40	40	40	50	Управление подготовкой пловцов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по плаванию.
Психологическая подготовка	**550**	55	50	50	45	50	45	40	40	40	40	45	50	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Тактическая подготовка	**540**	50	50	45	45	50	45	40	40	40	40	45	50	Обучение тактическим правилам и приемам.Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Итого минут:	**4800**	**428**	**434**	**396**	**439**	**368**	**424**	**403**	**391**	**361**	**360**	**430**	**366**	
ИТОГО ЧАСОВ:	**80**	**7,12**	**7,23**	**7,32**	**6,67**	**6,13**	**7,07**	**5,03**	**6,52**	**6,02**	**6**	**7,17**	**6,07**	

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Общая физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	**35**	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	**34**	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
Физические упражнения на развитие мышц брюшного пресса	**35**	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины	**34**	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
Физические упражнения на развитие аэробной выносливости	**35**	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	**32**	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	2,5	
Упражнения для развития координации	**34**	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
Упражнения на развитие ловкости	**30**	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	**271**	**25**	**20**	**16**	**25**	**25**	**20**	**20**	**25**	**24**	**24**	**25**	**22**	
Специальная физическая подготовка														
Физические упражнения на развитие силы	**97**	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Физические упражнения на развитие быстроты	**97**	8	8,5	8	8,5	8	8	8	8	8	8	8	8	
Физические упражнения для развития специальной выносливости	**97**	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца	**97**	8	8,5	8	8,5	8	8	8	8	8	8	8	8	
Физические упражнения на развитие координации движений	**97**	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Имитационные упражнения на суше	**97**	8	8,5	8	8,5	8	8	8	8	8	8	8	8	

ИТОГО ЧАСОВ:	**582**	**48**	**50**	**48**	**50**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	
III.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом кроль на груди : -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**33**	3,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом кроль на спине : -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**33**	3,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом баттерфляй: -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**33**	3,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом брасс: -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**33**	3,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	
Упражнения для закрепления совершенствования техники выполнения стартов	**32**	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	
Упражнения для закрепления и совершенствования техники выполнения поворотов	**32**	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	

Упражнения для совершенствования техники выпролнения подводной части дистанции различными способами.	**33**	3,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	
Упражнения для совершенствования гребковой части, отработка положения тела в воде.	**33**	3,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	**262**	**22**	**22**	**22**	**22**	**22**	**21**	**21**	**22**	**22**	**22**	**22**	**22**	
IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Участие в спортивных соревнованиях	**104**	14		13	12	14		12			14	12	12	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**70**	10		10	10		10				10	10	10	
Инструкторская и судейская практика	**29**	4		5		4	5	4			4		3	
ИТОГО ЧАСОВ:	**203**	**28**		**218**	**12**	**18**	**15**	**16**			**28**	**22**	**25**	
5. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**30**	10				10				10				
Восстановительные меропритяия	**28**		7					7				7	7	
ИТОГО ЧАСОВ:	**58**	**10**	**7**	**0**	**0**	**10**	**0**	**7**	**0**	**10**	**0**	**7**	**7**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**1456**													

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

4.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 33 часа

Тема 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Влияние олимпизма на развиитие международных спортивных связей и системы спортивных мероприятий.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития олимпийского движения.

Уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий плаванием;

Тема 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Содержание: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

Уметь:

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряд перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

Тема 3. Профилактика травматизма при занятии плаванием. Перетренированность/ недотренированность.

Содержание: Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципи спортивной тренировки.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила использования спортивного инвентаря.
- Понятие синдрома перетренированности.

Уметь:

- предупреждать травматизм;
- использовать спортивный инвентарь в соответствии с правилами и техникой упражнений;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание:Правила и регламент проведения соревнований по плаванию.

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.
- рассказать о правила соревнований по плаванию;

Тема 5. Техника и терминология спортивного плавания.

Содержание: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.
-ЕВСК и разрядные нормы;

Уметь:

-Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе
-пользоваться ЕВСК;

Тема 6. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание: Управление подготовкой пловцов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по плаванию.

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Уметь:

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

4.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 271 час

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года- до 1 часа , 2-го года – до1,5 часов
- общеразвивающие упражнения с партнером, в упорах и висах;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений
- лыжная подготовка.
- круговые тренировки включающие в себя упражнения для всех основных групп мышц.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2.Упражнения для развития силы мышц рук.
3.Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4.Упражнения для развития мышц спины.
5.Упражнения для развития силы мышц ног.
6.Упражнения для развития выносливости.
7.Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8.Упражнения для развития координации.
9.Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу;* смена положений рук рывком в конце движения;сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые

движения рук;И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом ту13 ловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух;из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развиия сиы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище.Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола

Упражнения для всего тела. И.п.-.упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения дляразвития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной

среды. Многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Совершентсвуются повороты, особенности передачи эстафеты, в т.ч. комбинированной. Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 4-6 х 400 м, 8-12 х 200 м, 10-20 х 100 м, чередуя способы и темп; 15-20 х 25 м. Занимающийся должен совершенстовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами согласно правилам.

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Отрабатывание применения в парах, способствует выработке реакции и ловкости,

Развитие общей выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Основным средством совершенствования общей выносливости являются кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года- до 1 часа , 2-го года – до1,5 часов) и плавание.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе с отягощением, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 582 часов

Основными принципами СФП занимающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам плавания;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: Имитационные упражнения с отягощением и без. Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами. Упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений

основным тренировочным упражнениям в воде, упражнения на развития наиболее важных физических качеств.

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами, плавание с различными заданиями.

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; плавание с различными тормозными устройствами, плавание в лопатах.

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; плавание с максимальной скоростью.

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП пловцов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в срелочке.
2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);Тоже вперед.
3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;
9. 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).
10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистовспринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со сторонытренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития специальной гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты,

бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер

нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны

стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при

брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую

ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной

рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти,нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на силу и быстроту

Поднимание, опускание туловища в упоре лежа, вверх, вниз (медленно и быстро).

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и быстроты мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1.4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

4.Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки)

Упражнения на силовую выносливость

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90` и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 200, 400, 800, 1500 метров. При помощи ног. Способ плавания «кроль на груди». Плавание в лопатках на руках и ластах на ногах. Проплывание в виде повторения дистанции: 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 5 раз по 400 метров. Способ плавания «комплексное плавание».

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметровотражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий,времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи,возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этомнеобходимую вариативность движений.Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерныхдля плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовкепловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры(водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта,гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичныдля плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Дляразвития специализированных восприятий основным методическим приемом являетсяобеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменениемтемпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростносиловых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения специальной плавательной подготовки

Основу специальной плавательной подготовки для этапа совершенстования спортивного мастертва составляет работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой (аэробной), скоростной (анаэробной) выносливости,подводная часть дистанции в зависимости от способа плавания. Отработка положения тела в воде, гребковой части, использование плечевого пояса и таза для улчшения скольжения в воде, повышения качества, длинны и скорости гребка, а так же ударов ногами. Отработка надводной части проноса руками с целью экономия сил и с учетом быстроты движения.

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе)

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвенатря (лопатки, ласты, трубка , гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами).

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость,быстроту, силу,ловкость)

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 262 часа.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе спортивного совершенстовования техническая подготовка направлена на отработку элементов, как старты повороты подводная часть дистанции в зависимости от способа плавания. Отработка положения тела в воде, гребковой части, использование плечевого пояса и таза для улчушения скольжения в воде, повышения качества, длинны и скорости гребка, а так же ударов ногами. Отработка надводной части проноса руками с целью экономия сил и с учетом быстроты движения техники плавания, стартов, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного (основного) способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции. Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т. д.

Для этого применяют следующие упражнения: проплывание серии отрезков дистанции по 25—50 м:

1) с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением «шага»);

2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5—1с;

3) с увеличением темпа;

4) с переходом от максимального темпа к оптимальному.

Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Совершенствуются повороты и старты. .

Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 4-6 х 400 м, 8-12 х 200 м, 10-20 х 100 м, чередуя способы и темп; 15-20 х 25 м. Занимающийся должен совершенстовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами согласно правилам.

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Основные упражнения совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

1. 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.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. 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).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. 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).
9. 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.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. 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.
12. 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.
13. 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.

14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
22. 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.
23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

***Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом кролем на спине*:**

1. 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.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. 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.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9 и 10 для
9. кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

15. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
16. 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.
17. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
18. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

1.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.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. 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.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. 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.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. 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.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. 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.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. 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.
22. 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.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. 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.
25. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
31.Плавание дельфином с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для совешенствования техники плавания способом брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумятремя циклами движений брассом без наплыва.
5. 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.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. 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.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
23. 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.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию ствования.
25.Плавание брассом с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенстования технике выполнения старта с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх и крутым входом в воду (как бы в одну точку), выполняются мощные гребковые движения под водой с помощью ног дельфином, переход к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. То же, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. 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.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.

Основные упражнения для совершенствования технике выполнения поворотов:

1.Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. 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.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов плавания;
- название выполняемых способов плавания
- разучить последовательность выполнения комплексного плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.
- технически правильно выполнять повороты в комплексном плавании.

5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Обучающиеся должны:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Выполнение разрядных норм КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБОУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства года на 20____год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000м	не более 9.00 с – 3 балла не более 9.10 с – 2 балла не более 9.20 с – 1 балл	не более 10.20 с – 3 балла не более 10.30 с – 2 балла не более 10.40 с – 1 балл	низкий уровень 9 - 17 баллов средний уровень 18-22 баллов высокий уровень 23-27 баллов
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – 3 балла не менее 10 раз – 2 балл не менее 8 раз – 1 балл	-	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 19 раз – 3 балла не менее 17 раз – 2 балла не менее 15 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см – 3 балла не менее +10 см – 2 балла не менее + 9 см – 1 балл	не менее +15 см – 3 балла не менее +14 см – 2 балла не менее +13 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 7,6 с – 3 балла не более 7.8 с – 2 балла не более 8,0 с – 1 балл	не более 8.6 с – 3 балла не более 8.8 с – 2 балла не более 9,0 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 203 см – 3 балла не менее 193 см – 2 балла не менее 183 см – 1 балл	не менее 187 см – 3 балла не менее 177 см – 2 балл не менее 167 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 6.0 м – 3 балла не менее 5.6 м – 2 балла не менее 5.3 м – 1 балл	не менее 5.5 м –3 балла не менее 5.0 м – 2 балла не менее 4.5 м – 1 балл	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 65 см – 3 балла не менее 55 см – 2 балла не менее 45 см – 1 балл	не менее 55 см – 3 балла не менее 45 см – 2 балл не менее 35 см – 1 балл	

Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежана груди, руки вперед	не менее 20 м – 3 балла не менее 16 м – 2 балла не менее 11 м – 1 балл	не менее 20 м – 3 балла не менее 16 м – 2 балла не менее 11 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация плавания» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.			
Спортивный разряд	**Кандидат в мастера спорта**		

7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогунов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России)
2. http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. hhttp://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. http://russwimming.ru/ (сайт Всероссийской федерации плавания).

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9D2D92948F3CE3B130561F8B8126B84
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 05.12.2024 до 28.02.2026

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы
на этапе высшего спортивного мастерства

(ВСМ)

Составитель: тренер- преподаватель

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……...
2. Учебный план-график……
3. Учебно-тематический план……
4. Содержание тем программного материала……..
4.1. Теоретическая подготовка…….
4.2. Общая физическая подготовка……..
4.3. Специальная физическая подготовка……..
4.4. Техническая подготовка……
5. Требования к уровню подготовки…….
6. Контрольно-переводные испытания…….
7. Медицинский контроль……...
8. Литература……

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки пловцов группы высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Базовая техническая подготовка – неуклонное совершенствование техники и тактики плавания, выполнение контрольных нормативов для повтора в группе высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях, отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов плавания;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
6. Развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями.
7. Развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях.
8. Активная соревновательная практика на Всероссийских и Международных соревнованиях, с включением модельных тренировок и контрольно- подготовительных соревнований.

По окончанию годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки поплаванию.

Рабочая программа рассчитана на 1664 часов подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	11	183	9	6	9	1,5	5	5	6	3	3,5	7	6	6	6	4,5	5,5	7	2,5	8	8	8	5	2	5	9	4,5	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	42	700	15	9	16	11,5	14	9	16	14	13,5	13	15	12	6	14,5	11,5	14	12,5	14	13	6	13	16	13	14	14,5	13,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	260		10		9		9		9		9		9	10		9		10			10	9					7
4.	Техническая подготовка	20	300	6	3	7	4	8	5	8	4	5	3	5	1	8	6	3	4	6	6	5	8	5	6	5	5	7	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	55	2				5				4		6						2		2				5	4	6	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	33				2			2		2			4		7	3			4			4					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	133		4		4		4			4				2			7			4				4			
		100	1664	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	11	183	9	6	9	1,5	5	5	6	3	3,5	7	6	6	6	4,5	5,5	7	2,5	8	8	8	5	2	5	9	4,5	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	42	700	15	9	16	11,5	14	9	16	14	13,5	13	15	12	6	14,5	11,5	14	12,5	14	13	6	13	16	13	14	14,5	13,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	260		10		9		9		9		9		9	10		9		10			10	9					7
4.	Техническая подготовка	20	300	6	3	7	4	8	5	8	4	5	3	5	1	8	6	3	4	6	6	5	8	5	6	5	5	7	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	55	2				5				4		6						2		2				5	4	6	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	33				2			2		2			4		7	3			4			4					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	133		4		4		4			4				2			7			4				4			
		100	1664	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/ минут	Месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (минуты)**														
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	**412**	35	36	33	33	34	33	34	33	35	35	35	36	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Влияние олимпизма на развиитие международных спортивных связей и системы спортивных мероприятий.
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	**412**	35	36	33	33	34	33	34	33	35	35	35	36	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся :гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.
Профилактика травматизма при занятии плаванием. Перетренированность/ недотренированность.	**413**	35	36	34	33	34	33	34	33	35	35	35	36	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях плаванием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципи спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	**412**	35	36	33	33	34	33	34	33	35	35	35	36	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Техника и терминология спортивного плавания	**413**	35	36	34	33	34	33	34	33	35	35	35	36	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плаввание» Теоретические знания по технике их выполнения

Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.	**412**	35	36	33	33	34	33	34	33	35	35	35	36	Управление подготовкой пловцов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по плаванию.
Психологическая подготовка	**413**	35	36	34	33	34	33	34	33	35	35	35	36	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Тактическая подготовка	**413**	35	36	33,5	33,5	34	33	34	33	35	35	35	36	Обучение тактическим правилам и приемам.Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Итого минут:	**3300**	**280**	**288**	**267,5**	**264,5**	**272**	**264**	**272**	**264**	**280**	**280**	**280**	**288**	
ИТОГО ЧАСОВ:	**55**	**4,67**	**4,8**	**4,45**	**4,4**	**4,53**	**4,4**	**4,53**	**4,4**	**4,67**	**4,67**	**4,67**	**4,8**	
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Общая физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	**24**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	**22**	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	
Физические упражнения на развитие мышц брюшного пресса	**22**	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины	**23**	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Физические упражнения на развитие аэробной выносливости	**24**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	**23**	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
Упражнения для развития координации	**22**	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	
Упражнения на развитие ловкости	**23**	1,5	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
ИТОГО ЧАСОВ:	**183**	**14,5**	**16**	**15,5**	**16**	**16**	**13**	**12**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	
Специальная физическая подготовка														
Физические упражнения на развитие силы	**116**	10	9	9	10	10	9	9	9	9	11	11	10	
Физические упражнения на развитие быстроты	**117**	10	10	9	10	10	9	9	9	9	11	11	10	
Физические упражнения для развития специальной выносливости	**118**	10	10	10	10	10	9	9	9	9	11	11	10	
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца	**116**	10	9	9	10	10	9	9	9	9	11	11	10	
Физические упражнения на развитие координации движений	**116**	10	9	9	10	10	9	9	9	9	11	11	10	
Имитационные упражнения на суше	**117**	10	10	9	10	10	9	9	9	9	11	11	10	
ИТОГО ЧАСОВ:	**700**	**60**	**57**	**55**	**60**	**60**	**54**	**54**	**54**	**54**	**66**	**66**	**60**	
III.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом кроль на груди :	**38**	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

-упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования														
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом кроль на спине : -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**38**	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Упражнения для исправления ошибок и совершенстовования техники плавания способом баттерфляй: -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**38**	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом брасс: -упр. для закрепления движений ногами и руками; -упр. для закрепления общего согласования	**38**	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
Упражнения для закрепления совершенствования техники выполнения стартов	**37**	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
Упражнения для закрепления и совершенствования техники выполнения поворотов	**37**	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
Упражнения для совершенствования техники выпролнения подводной части дистанции различными способами.	**36**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Упражнения для совершенствования гребковой части, отработка положения тела в воде.	**38**	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
ИТОГО ЧАСОВ:	**300**	**24**	**27**	**26**	**26**	**24**	**24**	**24**	**27**	**26**	**24**	**24**	**24**	
IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Участие в спортивных соревнованиях	**200**	20	20	20	20	20	0	20	0	20	20	20	20	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**60**	10	0	0	10	0	10	0	0	0	10	10	10	
Инструкторская и судейская практика	**33**	5	0	5	0	4	5	4	0	0	5	0	5	
ИТОГО ЧАСОВ:	**293**	**35**	**20**	**25**	**30**	**24**	**15**	**24**	**0**	**20**	**35**	**30**	**35**	
5. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**68**	22	0	0	22	0	0	0	0	0	24	0	0	
Восстановительные меропритяия	**65**	0	0	13	0	13	0	13	0	13	0	0	13	
ИТОГО ЧАСОВ:	**133**	**22**	**0**	**13**	**22**	**13**	**0**	**13**	**0**	**13**	**24**	**0**	**13**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**1664**	**160**	**125**	**139**	**158**	**142**	**110**	**131,5**	**102**	**134**	**170**	**140**	**153**	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.
4.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 55 часов.

Тема 1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Содержание: Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерация плавания в России. Структура Федерации плавания. Работа Федерации плавания России, в том числе в мировых и Европейских союзах.Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность воспитания в спорте;
- их место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития олимпийского движения.

Уметь:

- обосновать важность воспитания в спорте;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий плаванием;

Тема 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Содержание: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

Уметь:

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряд перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

Тема 3. Профилактика травматизма при занятии плаванием. Перетренированность/ недотренированность.

Содержание: Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципи спортивной тренировки.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;

- правила использования спортивного инвентаря.
- Понятие синдрома перетренированности.

Уметь:

- предупреждать травматизм;
- использовать спортивный инвентарь в соответствии с правилами и техникой упражнений;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Тема 4. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Содержание:Правила и регламент проведения соревнований по плаванию. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.
- рассказать о правила соревнований по плаванию;

Тема 5. Техника и терминология спортивного плавания.

Содержание: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.
-ЕВСК и разрядные нормы;

Уметь:

-Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе
-пользоваться ЕВСК;

Тема 6. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание: Управление подготовкой пловцов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по плаванию.

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Уметь:

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

4.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 183 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года- до 1 часа , 2-го года – до1,5 часов
- общеразвивающие упражнения с партнером, в упорах и висах;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений
- лыжная подготовка.
- круговые тренировки включающие в себя упражнения для всех основных групп мышц.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2.Упражнения для развития силы мышц рук.
3.Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4.Упражнения для развития мышц спины.
5.Упражнения для развития силы мышц ног.
6.Упражнения для развития выносливости.
7.Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8.Упражнения для развития координации.
9.Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и

ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу;* смена положений рук рывком в конце движения;сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук;И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом ту13 ловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух;из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развиия сиы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище.Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола

Упражнения для всего тела. И.п.-.упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения дляразвития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 4-6 х 400 м, 8-12 х 200 м, 10-20 х 100 м, чередуя способы и темп; 15-20 х 25 м. Занимающийся должен совершенствовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами согласно правилам.

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Отрабатывание применения в парах, способствует выработке реакции и ловкости,

Развитие общей выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Основным средством совершенствования общей выносливости являются кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года- до 1 часа , 2-го года – до1,5 часов) и плавание.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе с отягощением, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 700 часов

Основными принципами СФП занимающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам плавания;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: Имитационные упражнения с отягощением и без. Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами. Упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде, упражнения на развития наиболее важных физических качеств.

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами, плавание с различными заданиями.
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; плавание с различными тормозными устройствами, плавание в лопатах.
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; плавание с максимальной скоростью.
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП пловцов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в срелочке.
2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);Тоже вперед.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;
9. 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).
10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистовспринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со сторонытренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития специальной гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты,

бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер

нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны

стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при

брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую

ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной

рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти,нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на силу и быстроту

Поднимание, опускание туловища в упоре лежа, вверх, вниз (медленно и быстро).

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и быстроты мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1.4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

4.Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки)

Упражнения на силовую выносливость

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.).

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.).

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90` и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 200, 400, 800, 1500 метров. При помощи ног. Способ плавания «кроль на груди». Плавание в лопатках на руках и ластах на ногах. Проплывание в виде повторения дистанции: 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 5 раз по 400 метров. Способ плавания «комплексное плавание».

Упражения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметровотражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий,времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи,возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этомнеобходимую вариативность движений.Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерныхдля плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовкепловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры(водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта,гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичныдля плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Дляразвития специализированных восприятий основным методическим приемом являетсяобеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменениемтемпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростносиловых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности

выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения специальной плавательной подготовки

Основу специальной плавательной подготовки для этапа высшего спортивного мастертва составляет работа над скоротно-силовыми, координационными способностями, воспитания базовой (аэробной), скоростной (анаэробной) выносливости ,подводная часть дистанции в зависимости от способа плавания. Отработка положения тела в воде, гребковой части, использование плечевого пояса и таза для улчшения скольжения в воде, повышения качества, длинны и скорости гребка, а так же ударов ногами. Отработка надводной части проноса руками с целью экономия сил и с учетом быстроты движения.

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием;с выдохом в воду; в максимальном темпе).

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков в максимальном темпе со старта; с акцентом на подводную часть(выход), эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвенатря (лопатки, ласты, трубка , гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами).

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

-Развивать специальные способности (гибкость, выносливость,быстроту, силу,ловкость)

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 300 часов.

На этапе высшего спортивного мастерства техническая подготовка совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий и элементов: старты, повороты подводная часть дистанции в зависимости от способа плавания. Отработка положения тела в воде, гребковой части, использование плечевого пояса и таза для улчшения скольжения в воде, повышения качества, длинны и скорости гребка, а так же ударов ногами. Отработка надводной части проноса руками с целью экономия сил и с учетом быстроты движения техники плавания, стартов, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного (основного) способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции.

Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т. д.

Для этого применяют следующие упражнения: проплывание серии отрезков дистанции по 25—50 м:

1) с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением «шага»);
2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5—1с;
3) с увеличением темпа;
4) с переходом от максимального темпа к оптимальному.

Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

В содержание занятий входят плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Совершенствуются повороты и старты. .

Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 4-6 х 400 м, 8-12 х 200 м, 10-20 х 100 м, чередуя способы и темп; 15-20 х 25 м. Занимающийся должен совершенстовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами согласно правилам.

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Основные упражнения совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

1. 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.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. 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).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. 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).
9. 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.

10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
22. 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.
23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

***Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом кролем на спине*:**

1. 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.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. 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.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9 и 10 для
9. кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
16. 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.
17. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
18. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

1.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.

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

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

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

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

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

8. 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.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. 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.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. 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.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. 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.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. 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.
22. 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.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. 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.
25. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
31.Плавание дельфином с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для совешенствования техники плавания способом брасс:

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

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумятремя циклами движений брассом без наплыва.
5. 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.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. 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.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
23. 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.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию ствования.

25.Плавание брассом с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования техники выполнения старта с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх и крутым входом в воду (как бы в одну точку), выполняются мощные гребковые движения под водой с помощью ног дельфином, переход к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. То же, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. 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.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.

Основные упражнения для совершенствования техники выполнения поворотов:

1.Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. 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.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов плавания;
- название выполняемых способов плавания
- разучить последовательность выполнения комплексного плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.
- технически правильно выполнять повороты в комплексном плавании.

5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Обучающиеся должны:

- 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 «плаввание»
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической

подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

5. Выполнение нормативных требований МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБОУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

6.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства года на 20____ год по виду спорта плавание

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка		Критерии
	Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м	не более 4.2 с – 3 балла не более 4.4 с – 2 балла не более 4.6 с – 1 балл	не более 4.5 с – 3 балла не более 4.7 с – 2 балла не более 4.9 с – 1 балл	низкий уровень 9 - 17 баллов средний уровень 18-22 баллов высокий уровень 23-27 баллов
Бег на 2000 м	не более 7.40 мин – 3 балла не более 7.50 мин – 2 балла не более 8.00 мин – 1 балл	не более 9.35 мин – 3 балла не более 9.45 мин – 2 балла не более 9.55 мин – 1 балл	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – 3 балла не менее 39 раз – 2 балл не менее 37 раз – 1 балл	не менее 26 раз – 3 балла не менее 23 раз – 2 балла не менее 20 раз – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 228 см – 3 балла не менее 223 см – 2 балла не менее 218 см – 1 балл	не менее 193 см – 3 балла не менее 188 см – 2 балла не менее 183 см – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +15 см – 3 балла не менее +13 см – 2 балла не менее +11 см – 1 балл	не менее +17 см – 3 балла не менее +16 см – 2 балла не менее +15 см – 1 балл	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл	не менее 12 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 8,5 м – 3 балла не менее 8,0 м – 2 балла не менее 7,5 м – 1 балл	не менее 6,3 м – 3 балла не менее 5,8 м – 2 балла не менее 5,3 м –1 балл	

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 70 см – 3 балла не менее 65 см – 2 балла не менее 50 см – 1 балл	не менее 50 см - 3 балла не менее 45 см – 2 балла не менее 40 см – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Участие в соревнованиях, согласно календарного плана, в составе сборной команды города и/или России			
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастерспорта (учет времени согласно ЕВСК)		

7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

8.ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогунов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России)
2. http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. hhttp://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. http://russwimming.ru/ (сайт Всероссийской федерации плавания)

Приложение № 9

Календарем соревнований по виду спорта «плавание»
на 2025 учебно-тренировочный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ранг мероприятия	Проводящая организация
1.	Региональные соревнования по плаванию «Стайер Санкт-Петербурга» 1-й этап	19.01.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
2.	Всероссийские соревнования по плаванию «Всероссийская матчевая встреча». 1 этап	25-26.01.2025	Всероссийские соревнования	АНО «ЦСП»
3.	Региональные соревнования по плаванию «Лига плавания Санкт-Петербурга» 1-й этап	02.02.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
4.	Региональные соревнования по плаванию «Санкт-Петербург-200»	09.02.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
5.	Региональные соревнования по плаванию «Путь к Олимпу» 1-й этап	16.02.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
6.	Первенство Санкт-Петербурга по плаванию Юноши и девушки 14-15 лет (2010-2011 г.р.) Юниоры и юниорки 16-18 лет (2007-2009 г.р.)	18-21.02.2025	Региональные соревнования	КФКиС, РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
7.	Физкультурное мероприятие «Юношеский Кубок Санкт-Петербурга» 1-й этап	23.02.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
8.	Кубок России по плаванию. 1-й этап. Мужчины, женщины (14 лет и старше)	19-20.02.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
9.	Межрегиональные соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 1 этап	15-16.02.2025	Межрегиональные соревнования	ВФП
10.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Классик». 1 этап	15-16.02.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
11.	Всероссийские соревнования по плаванию «Всероссийская матчевая встреча». 2 этап	22-23.02.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
12.	Первенство Санкт-Петербурга по плаванию Юноши и девушки 11-13 лет (2012-2014 г.р.)	04-07.03.2025	Региональные соревнования	КФКиС, РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
13.	Региональные соревнования по плаванию «Санкт-Петербург-100»	09.03.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
14.	Чемпионат Санкт-Петербурга по плаванию Мужчины и женщины (2011 г.р. и старше)	18-21.03.2025	Региональные соревнования	КФКиС, РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»

15.	Физкультурное мероприятие «Гран-При Санкт-Петербурга по плаванию» 1-й этап	02.03.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ГАУ «Центр подготовки»
16.	Физкультурное мероприятие «Юношеский Кубок Санкт-Петербурга» 2-й этап	16.03.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
17.	Физкультурное мероприятие "Я стану чемпионом" 1-й этап	23.03.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
18.	Всероссийские соревнования по плаванию «Кубок Невы (50м)»	29-30.03.2025	Всероссийские соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ЦРВВС
19.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Классик». 2 этап	08-09.03.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
20.	Межрегиональные соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 2 этап	25-27.03.2025	Межрегиональные соревнования	ВФП
21.	Межрегиональные соревнования по плаванию «Амурские тигрята»	26-28.03.2025	Межрегиональные соревнования	ВФП
22.	Региональные соревнования по плаванию «Стайер Санкт-Петербурга» 2-й этап	20.04.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
23.	Региональные соревнования по плаванию «Лига плавания Санкт-Петербурга» 2-й этап	27.04.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
24.	Физкультурное мероприятие «День Космонавтики»	06.04.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
25.	Физкультурное мероприятие «Умею плавать» (25м)	23-24.04.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ГАУ «Центр подготовки»
26.	Физкультурное мероприятие «Гран-При Санкт-Петербурга по плаванию» 2-й этап	27.04.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ГАУ «Центр подготовки»
27.	Чемпионат России по плаванию Мужчины, женщины (14 лет и старше)	13-18.04.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
28.	Первенство России по плаванию среди юношей и девушек Юноши 14 – 15 лет, девушки 14 – 15 лет	21-25.04.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
29.	Кубок России по плаванию. 2-й этап. Мужчины, женщины (14 лет и старше)	29-30.04.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
30.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Классик». 3 этап	05-06.04.2025	Всероссийские соревнования	АНО «ЦСП»

31.	Всероссийские соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 1 этап	19-20.04.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
32.	Всероссийские соревнования по плаванию «Веселый дельфин» Юноши и девушки 11-13 лет (2012-2014 г.р.)	11-16.05.2025	Всероссийские соревнования	ВФП, КФКиС, РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
33.	Региональные соревнования по плаванию «Кубок Федерации Санкт-Петербурга по плаванию» 1-й этап Юноши и девушки 11-13 лет (2012-2014 г.р.)	21-23.05.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
34.	Физкультурное мероприятие «День Победы»	04.05.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
35.	Физкультурное мероприятие «День Победы»	18.05.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
36.	Физкультурное мероприятие «Умею плавать (50м)»	25.05.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
37.	Кубок России по плаванию. 3-й этап. Мужчины, женщины (14 лет и старше)	03-04.05.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
38.	Всероссийские соревнования по плаванию «Кубок Ректора ПГУФСКиТ»	02-04.05.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
39.	Всероссийские соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 2 этап	17-18.05.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
40.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Классик». 4 этап	31.05.2025-01.06.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
41.	Региональные соревнования по плаванию «Кубок Федерации Санкт-Петербурга по плаванию» 2-й этап	04.06.2025-06.06.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
42.	Кубок Санкт-Петербурга по плаванию Мужчины и женщины (2011 г.р. и старше)	24.06.2025-26.06.2025	Региональные соревнования	КФКиС, РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
43.	Физкультурное мероприятие «Юношеский Кубок Санкт-Петербурга» 3-й этап	01.06.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
44.	Всероссийские соревнования по плаванию «Белые ночи»	14-15.06.2025	Всероссийские соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ЦРВВС
45.	Всероссийские соревнования по плаванию "Мэд Вейв Классик" 5 этап (50м)	21-22.06.2025	Всероссийские соревнования	АНО "ЦСП"
46.	Всероссийские соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 3 этап	19-22.06.2025	Всероссийские соревнования	ВФП

47.	Первенство России по плаванию среди юниоров и юниорок Юниоры 16 – 18 лет, юниорки 16 – 18 лет	07-11.06.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
48.	Кубок России по плаванию. Финал. Мужчины, женщины (14 лет и старше)	23-28.07.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
49.	Всероссийские соревнования по плаванию «Кубок Балтийского моря» Мужчины, женщины (14 лет и старше)	01-02.08.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
50.	Региональные соревнования по плаванию «День спринта»	21.09.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
51.	Региональные соревнования по плаванию «Стайер Санкт-Петербурга» 3-й этап	28.09.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
52.	Первенство Санкт-Петербурга (25м) Юноши и девушки 14-15 лет (2010-2011 г.р.) Юниоры и юниорки 16-18 лет (2007-2009 г.р.)	07-10.10.2025	Региональные соревнования	КФКиС, РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
53.	Региональные соревнования по плаванию «Путь к Олимпу» 2-й этап	19.10.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
54.	Чемпионат Санкт-Петербурга по плаванию Мужчины и женщины (2011 г.р. и старше)	21-24.10.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
55.	Первенство Санкт-Петербурга (25м) (юноши 11-13 лет и девушки 11-13 лет) Юноши и девушки 11-13 лет (2011-2013 г.р.)	29-31.10.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
56.	Всероссийская соревнования по плаванию «Мэд Вейв Челлендж» 1 этап (25м)	04-05.10.2025	Всероссийская соревнования	АНО «ЦСП»
57.	Физкультурное мероприятие "Юношеский Кубок Санкт-Петербурга" 4-й этап	12.10.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО "Федерация Санкт-Петербурга по плаванию
58.	Физкультурное мероприятие «Гран-При Санкт-Петербурга по плаванию» 3-й этап	12.10.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ГАУ «Центр подготовки»
59.	Физкультурное мероприятие «Я стану Чемпионом» 3-й этап	26.10.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
60.	Всероссийские соревнования по плаванию среди юношей и девушек 11-13 лет Юноши 11 - 13 лет, девушки 11 - 13 лет	03-04.10.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
61.	Всероссийские соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 4 этап	03-05.10.2025	Всероссийские соревнования	ВФП

62.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Челлендж». 1 этап	04-05.10.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
63.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Челлендж». 2 этап	18-19.10.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
64.	Региональные соревнования по плаванию «Лига плавания Санкт-Петербурга» 3-й этап	02.11.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
65.	Физкультурное мероприятие «Юношеский Кубок Санкт-Петербурга» 5-й этап	16.11.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
66.	Физкультурное мероприятие «Я стану чемпионом» 4-й этап	30.11.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
67.	Всероссийские соревнования по плаванию «Кубок Невы» (25 м)	01-02.11.2025	Всероссийские соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ЦРВВС
68.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Челлендж». 3 этап	01-02.11.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
69.	Всероссийские соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 5 этап	08- 09.11.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
70.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Классик». 6 этап	15-16.11.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
71.	Чемпионат России по плаванию (25 м) Мужчины, женщины (14 лет и старше)	20-25.11.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
72.	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России» среди юниоров и юниорок Юниоры 16 – 18 лет, юниорки 16 – 18 лет	29.11.2025-03.12.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
73.	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России» среди юношей и девушек Юноши 14 – 15 лет, девушки 14 – 15 лет	05 – 09.12.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
74.	Региональные соревнования «по плаванию «Кубок Федерации Санкт-Петербурга по плаванию» 3-й этап Юниоры и юниорки 16-18 лет (2007-2009 г.р.)	04-05.12.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
75.	Региональные соревнования по плаванию «Кубок Федерации Санкт-Петербурга по плаванию» 4-й этап	10-12.12.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
76.	Международные соревнования по плаванию «Кубок Владимира Сальникова»	19-21.12.2025	Международные соревнования	ВФП, КФКиС, РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»

77.	Региональные соревнования по плаванию «Лига плавания Санкт-Петербурга» 4-й этап	24.12.2025	Региональные соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
78.	Физкультурное мероприятие «Гран-При Санкт-Петербурга по плаванию» 4-й этап	07.12.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ГАУ «Центр подготовки»
79.	Физкультурное мероприятие «Юношеский Кубок Санкт-Петербурга» 6-й этап	14.12.2025	Физкультурное мероприятие	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
80.	Всероссийские соревнования по плаванию «Медный всадник»	26-28.12.2025	Всероссийские соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», ЦРВВС
81.	Физкультурное мероприятие «Новогодняя эстафета»	30.12.2025	Всероссийские соревнования	РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»
82.	Всероссийские соревнования по плаванию «Юность России» Юноши 11 – 13 лет, девушки 11 – 13 лет	12-14.12.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
83.	Всероссийские соревнования по плаванию «Мэд Вейв Челлендж». 4 этап	13-14.12.2025	Всероссийские соревнования	ВФП
84.	Всероссийские соревнования по плаванию «Детская Лига Плавания «Поволжье». 6 этап	18-21.12.2025	Всероссийские соревнования	ВФП