

**Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3 «Лидер»»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «05» 04 2023г.



«Утверждаю»
Директор МАОУДО «СШ № 3 «Лидер»»
Л.К. Мозгунова
Приказ № 130 от 05.04 2023г.

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

Разработчики:
нач. отдела Фомина А.В.
тренер-преподаватель Иргашев Т.В.

Липецк 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	Стр. 3-5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»	Стр. 5-24
2.1. 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	Стр. 5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	Стр. 11
2.5. Календарный план воспитательной работы	Стр. 14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	Стр. 16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	Стр. 20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	Стр. 21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	Стр. 24-35
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	Стр. 24
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	Стр. 26
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»	Стр. 35-52
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	Стр. 35
4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки	Стр. 49
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	Стр. 52-54
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Стр. 54-58
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	Стр. 54
6.2. Кадровые условия реализации Программы	Стр. 56
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	Стр. 57

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в *таблице № 1*, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1004 (далее – ФССП), зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации от 16.12.2022г. № 71597.

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Плавание» - 0070001611Я)

Дисциплины	Номер-код	
	бассейн 50 м	бассейн 25 м
вольный стиль 50 м	0070011611Я	0070271811Я
вольный стиль 100 м	0070021611Я	0070281811Я
вольный стиль 200 м	0070031611Я	0070611811Я
вольный стиль 400 м	0070041611Я	0070301811Я
вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
на спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
на спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
на спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
брасс 50 м	0070101811Я	0070391811Я
брасс 100 м	0070111611Я	0070401811Я
брасс 200 м	0070121611Я	0070411811Я
баттерфляй 50 м	0070131811Я	0070361811Я
баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
комплексное плавание 100 м		0070161811Я
комплексное плавание 200 м	0070171611Я	0070421811Я
комплексное плавание 400 м	0070181611Я	0070431811Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
эстафета 4х100 м - комбинированная	0070211611Я	0070461811Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	0070551811Я	
эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	0070561611Я	
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	0070571811Н	
эстафета 4х 50 м - комбинированная		0070261811Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	0070631811Л	0070541811Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	0070621811Л	0070291811Л
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
эстафета 4х 50 м - на спине	0070491811Н	
эстафета 4х 50 м - брасс	0070501811Н	
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	0070511811Н	
	Открытая вода	
открытая вода 3 км	0070521811Н	
открытая вода 3 км - группа	0070581811Н	
открытая вода 5 км	0070221811Я	

открытая вода 5 км - группа	0070591811Л
открытая вода 7,5 км	0070531811Н
открытая вода 10 км	0070231611Я
открытая вода 16 км	0070241811Я
открытая вода 25 км и более	0070251811Я
открытая вода - эстафета 4х1250 м - смешанная	0070601811Я

Программа разработана муниципальным автономным образовательным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 3 «Лидер»» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» утвержденной приказом Минспорта России № 1284 от 20 декабря 2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание";

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

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

подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и Липецкой области.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

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 и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание немало важно для здоровья человека, т.к. во время занятия этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания, также способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в спортивных соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на спортивных соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами спортивных соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу Олимпийских игр, на которых разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 комплекта - на открытой воде.

Официальные спортивные соревнования международного и Всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание» определяются Организацией, реализующей Программу самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей № 1

2.1. 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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в *таблице № 2*.

В *таблице № 2* определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в *таблице № 2*.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» представлен в *таблице № 3*.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1-й	2-й	1, 2-й	3-й	4, 5-й	

Количество часов в неделю	5	8	12	14	16	20
Общее количество часов в год	260	416	624	728	832	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При реализации Программы используется очная форма обучения и применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Многие факторы определяют соотношение используемых видов организации учебно-тренировочного занятия: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одного учебно-тренировочного занятия, и, конечно, особенности каждого обучающегося и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые учебно-тренировочного занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип учебно-тренировочного занятия наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные учебно-тренировочного занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных занятий (таких, как при использовании групповых учебно-тренировочных занятий), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, разбора выступлений на соревнованиях.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с спортсменами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее

развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации Программы в условиях ограничительных мер, а также в условиях заболеваемости в Организации предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением интернет-технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

В Организации обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта учебно-тренировочных занятий с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

- Изучение теоретического материала: устная учебная информация по плаванию, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

- Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, выносливости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах (сайт Организации, мессенджер «WhatsApp» и другое).

3. Контроль выполнения заданий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в *таблице № 4*

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные 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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в *таблице № 5*.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (*таблица № 6*).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

- учебно-тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. В целях постоянного контроля и воспитания, обучающиеся ведут дневники учебно-тренировочных занятий.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й	2-й	1, 2-й	3-й	4, 5-й	
		Недельная нагрузка в часах					
		5	8	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
		2	2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		15-22	15-22	12-20	12-20	12-20	7-10
		1.	Общая физическая подготовка	146	217	278	318
2.	Специальная физическая подготовка	52	100	171	198	254	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	14	16	84	125
4.	Техническая подготовка	48	73	109	137	152	188
5.	Тактическая подготовка	5	8	16	16	20	28
6.	Теоретическая подготовка	3	4	10	10	10	20
7.	Психологическая подготовка	2	4	6	10	10	12
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	8	17	21
9.	Тестирование и контроль	4	2	3	3	3	3
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	7	9	12	36
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	3	3	3	3
Всего часов:		260	416	624	728	832	1040

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1-й	2-й	1, 2-й	3-й	4, 5-й	
1.	Общая физическая подготовка (%)	56,2	52,2	44,6	43,7	32,1	18,1
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	24	27,4	27,2	30,5	40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	2,2	2,2	10,1	12
4.	Техническая подготовка (%)	18,5	17,5	17,5	18,8	18,3	18,1
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка (%)	3,8	3,8	5,1	4,9	4,8	5,8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1,1	1,1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1,5	1,5	2,1	2,1	2,2	4

- Виды подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся

Календарный план воспитательной работы приведен в *таблице № 8*.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
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.	В течение года
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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных 	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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».

Плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *таблице № 9*.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» <i>(Информирование обучающихся «Что такое ДОПИНГ?», обсуждение видов нарушений)</i>	Сентябрь	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» <i>(Просмотр обучающего видеофильма, обсуждение интересующих вопросов)</i>	Январь	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (Беседа с обучающимися об ответственности в случае нарушения антидопинговых правил, обсуждение интересных вопросов)	Май	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» (Проведение спортивных эстафет на свежем воздухе)	Июнь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Прослушивание онлайн-курса и получение сертификата)	Январь-февраль (ежегодно)	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (Беседа с родителями обучающихся, обсуждение интересных вопросов)	Сентябрь, май	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях (Участие в семинарах для тренеров-преподавателей и обучающихся)	1 раз в год, по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Липецкой области.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» (Демонстрация наглядных пособий (памяток), обсуждение о видов нарушений)	Сентябрь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (Просмотр обучающего видеофильма, обсуждение интересных вопросов)	Январь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (Беседа с обучающимися об ответственности в случае нарушения антидопинговых правил, обсуждение интересных вопросов)	Май	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» (Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-	1 раз в квартал	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.

	<i>преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома))</i>		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» <i>(Проведение спортивных эстафет на свежем воздухе)</i>	Июнь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <i>(Прослушивание онлайн-курса и получение сертификата)</i>	Январь-февраль (ежегодно)	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях <i>(Участие в семинарах для тренеров-преподавателей и обучающихся)</i>	1 раз в год, по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Липецкой области.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» <i>(Беседа с родителями обучающихся, обсуждение интересующих вопросов)</i>	Сентябрь, май	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» <i>(Просмотр обучающего видеофильма, обсуждение интересующих вопросов)</i>	Сентябрь	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Проводит тренер-преподаватель.
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль» <i>(Демонстрация наглядных пособий (памяток), обсуждение темы как проходит допинг-контроль и проверка спортсменов на наличие запрещенных веществ)</i>	Январь	Проводит тренер-преподаватель.
	Теоретическое занятие «Система АДАМС» <i>(Информирование обучающихся об online программе для сбора и хранения данных – АДАМС. Что содержит данная программа и как ей пользоваться)</i>	Май	Проводит тренер-преподаватель.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <i>(Прослушивание онлайн-курса и получение сертификата)</i>	Январь-февраль (ежегодно)	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях <i>(Участие в семинарах для тренеров-преподавателей и обучающихся)</i>	1 раз в год, по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Липецкой области.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

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

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к 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, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

Обучающиеся 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.

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	
Инструкторская практика:				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.	
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.	
	Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.	
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.	

			Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия		Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практические занятия		Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия		Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.
	Практические занятия		Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В план медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при

развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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

Начиная с тренировочного этапа 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. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые

не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

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

3. 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 обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть

теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»; выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений (таблицы №№ 13, 14, 15, 16), перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно (май, июнь) по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация проводится по итогам завершения освоения программы в полном объеме (учебно-тренировочного этапа или этапа совершенствования спортивного мастерства).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации),

Таблица № 12

Аттестация обучающихся по этапам спортивной подготовки

Наименование аттестация	Этапы спортивной подготовки	Форма аттестации	Оценочный материал
Промежуточная аттестация	ЭНП-1 г.о.	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки	1. Протокол контрольно-переводных нормативов
	ЭНП-2 г.о.	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки	1. Протокол контрольно-переводных нормативов
	УТЭ - 1 г.о.	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки	1. Протокол контрольно-переводных нормативов

	УТЭ - 2 г.о.	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки	1. Протокол контрольно-переводных нормативов
	УТЭ - 3 г.о.	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки	1. Протокол контрольно-переводных нормативов
	УТЭ - 4 г.о.	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки	1. Протокол контрольно-переводных нормативов
Итоговая аттестация	УТЭ - 5 г.о.	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки 2. Тесты	1. Протокол контрольно-переводных нормативов 2. Лист тестирования по теоретической подготовке
Итоговая аттестация	ЭССМ	1. Прием контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки 2. Тесты	1. Протокол контрольно-переводных нормативов 2. Лист тестирования по теоретической подготовке

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в *таблицах №№ 13, 14, 15, 16.*

Таблица № 13

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

Упражнения, единица измерения	Год подготовки			
	1-й		2-й	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
Бег на 30 м (сек)	6,9	7,1	6,5	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+3	+4	+5
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"			

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Плавание (вольный стиль) 50 метров	без учета времени		без учета времени на технику	
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (сек)	10,1	10,6	9,8	10,3
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	3	4,0	3,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см . Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	1		3	
Спортивный разряд	-	-	б/р	б/р

Таблица № 14

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

Упражнения, единица измерения	1-й год обучения	
	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 1000 м (мин, сек)	5.50,0	6.20,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"	
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4,0	3,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см . Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	3	

Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	3 юн – 1 юн	3 юн – 1 юн

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для промежуточной аттестации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-5 года обучения по виду спорта «плавание»

Упражнения, единица измерения	Год подготовки							
	2-й		3-й		4-й		5-й	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки								
Бег на 1000 м (мин, сек)	5.50,0	6.20,0	5.50,0	6.20,0	5.45,0	6.15,0	5.45,0	6.15,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7	13	7	14	8	14	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"							
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	9,3	9,5	9,3	9,5	9,2	9,4	9,2	9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	140	130	145	135	145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки								
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4,0	3,5	4,0	3,5	4,5	4,0	4,5	4,0
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см . Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	3							
Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7,0	8,0	7,0	8,0	8,0	9,0	8,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации								
Спортивный разряд	3 юн – 1 юн		3 юн – 1 юн		III- I		III- I	

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

Упражнения, единица измерения	Весь период	
	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 2000 м (мин, сек)	9.20,0	10.40,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+13
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"	
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	8,0	9,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	5,3	4,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см . Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	5	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	45	35
Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (сек)	не более 6,7	не более 7,0
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	КМС	КМС

Рекомендации по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний).

Бег на 30 м.

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

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

Бег на 1000 и 2000 м.

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

- Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. По команде «Внимание!» - фиксируют стартовое положение. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

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

- Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение

максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

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

Прыжок в длину с места.

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

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

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

Испытуемый имеет право:

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Внимание!» - фиксируют стартовое положение. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

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

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

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

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

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

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

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

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

Испытуемый имеет право:

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП).

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

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

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

Оборудование: секундомер, измерительная лента.

Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди.

Измерение производится в метрах, секундах.

***Перечень тестов по теоретической подготовке
для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) – 5-го года обучения***

1. Плавание как физическое действие – это

- a) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- b) плавучесть
- c) вид спорта
- d) способность держаться на воде

2. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- a) 25 м
- b) 50 м
- c) 25 м и 50 м
- d) 100 м

3. Какой способ плавания не является спортивным?

- a) плавание на боку
- b) кроль на спине
- c) кроль на груди
- d) брасс

4. От какого способа произошел способ баттерфляй?

- a) вольный стиль
- b) брасс

- c) кроль на груди
- d) кроль на спине

5. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- a) кроль на груди
- b) кроль на спине
- c) брасс
- d) баттерфляй

6. Что означает комбинированная эстафета?

- a) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в определенной последовательности
- b) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в любой последовательности
- c) каждый пловец команды плавает одним из своих любимых способов
- d) все плывут одним способом

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

- a) в любой
- b) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- c) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- d) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

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

- a) 25 м
- b) 50 м
- c) 25 м и 50 м
- d) по усмотрению организаторов олимпийских игр

9. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

- a) только в 25-метровых
- b) только в 50-метровых
- c) отдельно в 25-метровых и 50-метровых
- d) независимо от длины ванны

10. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?

- a) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
- b) потому что тело находится в горизонтальном положении
- c) потому что создается эффект гидроневесомости
- d) потому что задерживается дыхание

*Перечень тестов по теоретической подготовке
для этап спортивного совершенствования мастерства*

1. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- a) дыхательная и сердечно-сосудистая
- b) мышечная и нервная
- c) выделительная и мышечная
- d) дыхательная и мышечная

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- a) потому что морская вода теплее речной
- b) потому что морская вода менее плотная
- c) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
- d) потому что в морской воде легче дышать

3. Что называется, углом атаки тела?

- a) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется между продольной осью тела и направлением движения
- b) положение конечностей тела по отношению к уровню воды
- c) положение туловища к уровню воды
- d) под каким углом тело входит в воду

4. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?

- a) только рост
- b) рост, объем грудной клетки
- c) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног
- d) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

5. К какой группе видов спорта относится плавание?

- a) циклические
- b) ациклические
- c) смешанные
- d) повторно-интервальные

6. Что называется, длиной шага в плавании?

- a) расстояние, которое проплывает человек за один цикл движений
- b) длина дистанции
- c) расстояние, которое необходимо преодолеть на задержке дыхания
- d) длина гребка

7. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

- a) при кроле на груди
- b) при кроле на спине
- c) при брассе
- d) при баттерфляе

8. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов?

- a) не более 10м
- b) не более 15м
- c) не более 5м
- d) не более 20м

9. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

- a) словесные, наглядные, практические
- b) словесные, наглядные
- c) наглядные, практические
- d) эмпирические, словесные

10. Из каких частей состоит урок по плаванию?

- a) вводная часть, основная, заключительная

- b) разминка, заминка
- c) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть
- d) не делится на части

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЯ»

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса обучающегося любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие.

Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное учебно-тренировочное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем учебно-тренировочном занятии и является основой для предстоящих учебно-тренировочных занятий. Задачи, содержание и направленность учебно-тренировочного занятия определяется задачами этапа подготовки, Программой. В плане учебно-тренировочного занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения. Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач) и подготовку их выполнению задач основной части учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее 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 упражнения) и способом в целом.

Основная часть учебно-тренировочного занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного 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 учебно-тренировочного занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

Средства и методы общей физической подготовки в плавании

Средства общей физической подготовки на суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями, лыжная подготовка, гребля, подвижные и спортивные игры и др. В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существует три группы подготовительных упражнений:

- для освоения с водой;
- для изучения облегченных способов плавания;
- для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения.

Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде.

К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями и набивными мячами.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает обучающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям обучающихся.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т. д.).

Соревновательные упражнения. Включают в себя проплавание определенных дистанций основным способом в полной координации.

Для развития физических качеств могут применяться различные по характеру и длительности двигательные задания. При развитии выносливости в них вовлекается большая часть мышечного аппарата; при совершенствовании силы они могут иметь локальный характер. Нагрузка, применяемая для развития выносливости в зоне стайерских дистанций, может длиться 1,5—2 ч, в зоне спринтерских дистанций — 20—30 с.

Для выполнения тренировочного упражнения обучающимся необходимо учитывать четыре параметра:

- 1) длину отрезка;
- 2) количество повторений;
- 3) интервалы отдыха;
- 4) интенсивность или скорость плавания.

Изменяя параметры упражнений, можно варьировать направленность воздействия нагрузки.

Эффективность развития выносливости зависит от реакций организма, обучающегося на нагрузку. Так, например, в основе понятия интервального учебно-тренировочного занятия лежит увеличение показателей сердечно-сосудистой системы в начале интервала отдыха после достаточно интенсивной работы. Если время отдыха подобрать таким образом, чтобы

показатели деятельности сердечно-сосудистой системы существенно не снижались, а работоспособность частично восстанавливалась, то можно добиться максимального воздействия на сердечно-сосудистую систему. Для этого длина отрезков должна составлять 75—150 м, интервалы отдыха — 30-60 сек, частота пульса — 180 уд/мин после проплывания и 120—130 уд/мин перед проплыванием отрезка. Изменение этих параметров приведет к тому, что воздействие на сердечно-сосудистую систему будет снижено и основная направленность учебно-тренировочного занятия будет иной.

Средства специальной физической подготовки пловца в воде

На практике их называют средствами специальной плавательной подготовки и делят на две группы упражнений.

Первая обеспечивает повышение скоростных возможностей, которые может продемонстрировать обучающийся в любой момент при плавании в максимальном темпе. Скоростные возможности определяют на отрезках 25 или 50 м, либо успех преодоления более длинных дистанций в основном зависит от скоростной выносливости обучающихся.

Вторая группа упражнений направлена на развитие скоростной выносливости обучающихся, то есть способности удерживать максимально доступную на сегодня скорость плавания на протяжении всей основной дистанции.

К средствам специальной плавательной подготовки относятся только те упражнения, которые выполняются основным способом. Их классифицируют по длине отрезков, по способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации), по интенсивности и месту проведения (на тренировках, в соревнованиях).

Упражнения состоят из проплывания:

- отрезков, то есть частей основной дистанции;
- дистанций - расстояний, равных или превышающих основную дистанцию;
- коротких отрезков - 10, 15, 25, 30 и 50 м;
- коротких дистанций - 50 и 100 м;
- средних дистанций - 200 и 400 м;
- длинных дистанций - 800 м и более.

Все упражнения в воде выполняются способом в целом (в координации) и по элементам. В координации нагрузка распределяется на конечности поровну либо с акцентом на руки или на ноги.

Упражнения по элементам выполняются с помощью рук или ног, а также с поочередными (отрезок одной, отрезок другой) или попеременными (гребок одной, гребок другой) движениями руками. Такие упражнения позволяют при умеренной общей нагрузке (на организм в целом, и особенно на сердечно-сосудистую систему) планировать значительную нагрузку на отдельные мышечные группы обучающихся; дают возможность легче и быстрее осваивать высокий темп плавания.

По интенсивности выполнения упражнения классифицируются следующим образом:

1. Скорость плавания на отрезках определяется в % от максимальной. К наиболее эффективным относятся упражнения, преодолеваемые со скоростью, равной 90—95% от максимальной; остальные, где скорость проплывания равна 75, 80 и 85% от максимальной, называются подводящими.

2. Интенсивность упражнения выражается условными величинами в 1/2, 3/4 и в полную силу. Каждый обучающийся под руководством тренера-преподавателя может приучить себя строго распределять свои силы в зависимости от полученного задания. Например, если обучающемуся предлагают плыть в 1/2 или 3/4 силы, он всегда субъективно будет преодолевать одни и те же трудности и ему станет казаться, что он демонстрирует один и тот же результат. В то же время объективные показания секундомера, как правило, значительно отличаются от ощущений обучающегося. В тех случаях, когда опытный обучающийся плывет быстрее, чем ему кажется, налицо состояние повышенной работоспособности, и наоборот, если он демонстрирует результаты хуже предполагаемых, значит, еще не исчезли следы утомления от предыдущей нагрузки.

При выполнении упражнений в 1/2 силы обучающийся должен приучать себя к умению сохранять скорость, легко преодолевать большое количество коротких отрезков или без труда проплывать различные дистанции в повышенном темпе, но с равномерной скоростью.

Упражнения, преодолеваемые в 3/4 силы, характеризуются околопредельной интенсивностью, при которой обучающиеся еще хорошо контролируют технику.

Упражнения, выполняемые с различной интенсивностью (в 1/2, 3/4 и в полную силу), стали отличным средством тренировки обучающегося и позволили контролировать работоспособность организма.

Скорость проплывания отрезков определяется темпом, доступным обучающемуся на той или иной дистанции. Например, отрезки 20x50м обучающийся может преодолеть:

- 5x50 м в темпе 1500 м;
- 5x50 м в темпе 800 м;
- 5x50 м в темпе 400 м;
- 5x50 м в темпе 200 м.

Скорость проплывания отрезков определяется также темпом, доступным обучающемуся на основной дистанции. Для обучающегося, специализирующегося на 400 м, применяются следующие тренировочные упражнения:

- 8x25 м в темпе 400 м;
- 8x50 м в темпе 400 м;
- 8x100 м в темпе 400 м;
- 8x200 м в темпе 400 м.

В таких упражнениях увеличение скорости плавания на отрезках достигается при сохранении темпа движений и основных черт техники, необходимых для преодоления дистанции соревнований.

В настоящее время спортивные соревнования являются не только целью, но и средством тренировки. Поэтому в круглогодичной подготовке планируется его участие в целой системе подводящих (контрольных) и итоговых (основных) соревнований.

Средства и методы технической подготовки.

Основными средствами технической подготовки пловцов являются упражнения для изучения техники спортивного плавания и совершенствования в ней.

Работа над технической подготовленностью обучающихся должна проводиться в начале учебно-тренировочного занятия. При утомлении начинают появляться ошибки в плохо освоенном движении. В этом случае необходимо прекратить выполнение упражнения, чтобы не сформировался неправильный навык.

Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится в следующих основных направлениях:

- Совершенствование обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды.
- Постановка эффективных гребковых движений, обеспечивающих мощные тяговые усилия и хорошее продвижение обучающегося.
- Постановка дыхания с коротким и энергичным вдохом, строго подчиненного ритму плавательных движений.
- Улучшение общего согласования движений.
- Устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники.

Основой для хорошей техники является умение: поддерживать обтекаемое, уравновешенное положение тела с оптимальным углом атаки и эффективными движениями ногами; выполнять рациональный гребок руками в согласовании с дыханием и общее согласование движений.

Мощный и эффективный гребок обеспечивается рациональной траекторией движений, которая зависит от подвижности в суставах и силы мышц.

При технической подготовке обучающихся используются: метод словесного воздействия (сообщение о технике движений, об ошибках, оценка отдельных параметров техники тренером-преподавателем), метод наглядного воздействия (показ техники движений

квалифицированным пловцом, схемы движений, видеофильмы), практические методы (метод упражнений).

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений. Чаще всего они составляются на основе какого-то одного способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации. Обычно это серии повторений коротких отрезков. Особое внимание следует уделять развитию специализированных восприятий, обучающихся — «чувства воды», «чувства времени», «чувства темпа». Для этого применяют проплывание серии отрезков по 25-50 м:

- с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением шага);
- с постоянным сокращением времени проплывания отрезка на 0,5-1 с;
- с увеличением темпа;
- 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)

Средства и методы тактической подготовки. Методика оценки динамики проплывания дистанции.

Для оценки динамики проплывания дистанции необходимо определить относительное время преодоления отдельных отрезков дистанции обучающимся и его дистанционную специализацию. Относительное время определяется процентным отношением времени проплывания отрезка дистанции к времени проплывания всей дистанции, выраженным в секундах. Далее находим разность между средними значениями относительного времени, соответствующими дистанционной специализации обучающегося, и его относительным временем на отрезках дистанции. Полученную разность делим на соответствующее среднее квадратичное отклонение. Конечные результаты расчета оцениваются с использованием пятибалльной градации оценок.

Основной задачей тактической подготовки является вооружение обучающихся знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер. Решение частных задач тактической подготовки направлено на повышение уровня тактической подготовленности обучающихся. В процессе теоретических занятий обучающиеся получают знания по тактике в плавании, которые должны быть тесно взаимосвязаны с его практической подготовкой.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых обучающимся для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Основой тактической подготовленности обучающегося является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований обучающийся должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния). Первоначально этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения обучающегося, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

Иначе выглядит подготовка обучающегося, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы. При этом обучающийся осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В разгар сезона кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности обучающегося и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что обучающемуся приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удается.

Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого обучающегося является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Средства и методы психологической подготовки.

Психологическую подготовку обучающегося осуществляет главным образом тренер-преподаватель путем систематического управления состоянием и поведением обучающегося в процессе занятий плаванием. Личность обучающегося проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется прежде всего ценностью нравственных норм и идейного содержания.

Морально-волевая подготовленность. Воспитание нравственности у обучающихся является частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В учебно-тренировочном процессе находит свое отражение воспитание у обучающихся таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Спортивная этика включает в себя соблюдение обучающимся правил соревнований и норм нравственности по отношению к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, к себе и людям, обеспечивающим занятия плаванием.

В процессе воспитания нравственности тренер-преподаватель целенаправленно воздействует на формирование личности обучающегося и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания обучающегося, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества обучающегося. Контроль за уровнем моральных качеств обучающегося можно осуществлять, используя балльные оценки степени проявления данных качеств.

Развитие личности обучающегося не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает. В межличностных отношениях обучающийся проявляет себя как личность и имеет возможность оценить себя в системе отношений, в которые он вступает. Широко распространенным методом исследования взаимоотношений в спортивных коллективах является метод социометрии. Популярность метода объясняется его доступностью и простотой проведения.

Метод социометрии позволяет выявить:

- особенности авторитета каждого обучающегося в группе (определение лидера группы);

- отношения сильнейших обучающихся между собой и характер их взаимоотношений с менее сильными обучающимися;
- негативные межличностные связи отдельных обучающихся;
- положение новичков в коллективе;
- сплоченность группы и потребность в общении отдельных обучающихся. Тренер-преподаватель, используя педагогические наблюдения, характеристики обучающихся, результаты и рекомендации исследований взаимоотношений обучающихся, может установить мотивы, причины и содержательную сторону межличностных отношений и руководствоваться ими в создании сплоченного спортивного коллектива.

Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетнего обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, учебно-тренировочные нагрузки обучающихся распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающихся, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* учебно-тренировочные занятия строятся на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующего специального учебно-тренировочного занятия. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм обучающегося.

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

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода учебно-тренировочное занятие направлено на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным и собственно соревновательным.

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры

движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением специально-соревновательных и близких к ним подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние обучающегося и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Учебно-тренировочное занятие в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Учебно-тренировочное занятие желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет обучающемуся не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в учебно-тренировочных занятиях применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей Программе как основные элементы при планировании учебно-тренировочного занятия.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению

специфической учебно-тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающегося, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. **Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в его технической подготовленности обучающихся, совершенствуются тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность обучающихся.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно, *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития,

нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития ещё не гарантирует её раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных и физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создаёт предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т. д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 7-17 лет представлены в *таблице № 17*.

При построении многолетнего процесса подготовки необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, так как это связано с особенностями развития организма и сенситивных (благоприятных) периодов воспитания физических качеств у мужчин и женщин.

Наиболее важными качествами для обучающихся являются силовые, скоростно-силовые, основа которых – быстрота движений. Силовые качества хорошо поддаются тренировке. Гибкость (подвижность в суставах) – физическое качество, которое достаточно хорошо поддаётся развитию. Знание сенситивных периодов не означает, что эти качества необходимо развивать только в указанные периоды. Учебно-тренировочное занятие, направленное на развитие необходимых качеств, должно проходить на всех этапах многолетней подготовки.

Таблица № 17

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Физические качества	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Быстрота	м		ОВ	ОВ	В	ОВ		В	В	С	С	
	д		ОВ	ОВ	В	ОВ	В	В	В	С	С	
Силовые способности: абсолютная сила; максимальная сила	м		В	В	ОВ	ОВ	В	В	В	В	ОВ	ОВ
	д		В	В	ОВ	ОВ	В	ОВ	В	В	ОВ	ОВ
Скоростно-силовые качества	м				С	С	В	В	ОВ	С		
	д				С	С	В	ОВ	ОВ	С		
Скоростные способности	м	С	С	С	С	С	В	В	В	С	С	
	д	С	С	С	С	С	В	В	В	С	С	
Гибкость (подвижность в суставах)	м	В	В	В	В	В	В	С	С			
	д	В	В	В	В	В	В	С	С			
Координация движений (ловкость)	м	С	С	С	В	В	В	С	С			
	д	С	С	С	В	В	В	С	С			
Выносливость	м		С	С	В	В	В	В	С	С		

(аэробные возможности)	д		С	С	В	В	В	В	С	С		
Анаэробные возможности	м				С	С	В	В	ОВ	ОВ	В	В
	д				С	С	В	В	ОВ	ОВ	В	В

Условные обозначения: темпы естественного прироста; С – средние; В – высокие; ОВ – очень высокие.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта:

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие дети к занятиям допускаются только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть школы и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятия за 15 мин. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

6. Присутствие учащихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

7. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

8. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию тренер-преподаватель внимательно наблюдает за ныряющими до выхода их из воды.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка (на суше):

* Общеразвивающие физические упражнения:

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):

*** Специальные физические упражнения:**

- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

*** Плавательная подготовка:**

- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал.
- учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук;
- старты из различных положений.

*** Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней:**

- имитационные упражнения;
- упражнения для изучения движений при плавании брассом;
- упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем;
- упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.

*** Игры и развлечения на воде:**

- водное поло;
- эстафетное плавание.

Техническая подготовка:

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

- имитационные упражнения;
- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития активной и пассивной тактики.

Психологическая подготовка:

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике.

Участие в спортивных соревнованиях:

- контрольные старты (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год).

Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

- сдача контрольных нормативов;
- диспансерное обследование учащихся у спортивного врача;
- восстановительные мероприятия.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Общая физическая подготовка (на суше):

- * Общеразвивающие физические упражнения:
- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):

- * Специальные физические упражнения:
- координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;
- * Плавательная подготовка:
- упражнения для развития аэробной -анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.
- * Учебные прыжки в воду:
- прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук;
- прыжки с вышки;
- старты из различных исходных положений.
- * Игры и развлечения на воде:
- водное поло;
- эстафетное плавание.

Техническая подготовка:

- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:
- имитационные упражнения;
 - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
 - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития активной и пассивной тактики;
- упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;
- упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;
- упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

Психологическая подготовка:

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Участие в спортивных соревнованиях:

- участие в соревнованиях различного уровня.

Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

- сдача контрольных нормативов;
- диспансерное обследование учащихся у спортивного врача;
- восстановительные мероприятия.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования мастерства

Общая физическая подготовка (на суше):

- * Общеразвивающие физические упражнения:
- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):

* Специальные физические упражнения:

- координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

* Плавательная подготовка:

- упражнения для развития аэробной -анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

* Учебные прыжки в воду:

- старты из различных исходных положений.

* Игры и развлечения на воде:

- водное поло;
- эстафетное плавание.

Техническая подготовка:

- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:
- имитационные упражнения;

- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития активной и пассивной тактики;
- упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;
- упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;
- упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

Психологическая подготовка:

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Участие в спортивных соревнованиях:

- участие в соревнованиях различного уровня.

Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

- сдача контрольных нормативов;
- диспансерное обследование учащихся у спортивного врача;
- восстановительные мероприятия.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки представлен в *таблицах №№ 18, 19, 20.*

Таблица № 18

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
	1-й	2-й		
1. История возникновения плавания и его развитие	20	20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта плавание. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	20	20	Ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств о жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	20	20	Март/ апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма.	20	20	Ноябрь/ январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	20	20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	20	Апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	20	20	Март/ ноябрь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся.	20	20	Ноябрь/ январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	20	Сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
ВСЕГО:	180	180		

Таблица № 19

**Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) по всем годам обучения**

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	70	Октябрь	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.
2. История возникновения олимпийского движения.	70	Январь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание обучающихся.	70	Сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке

			обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры.	70	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	70	Апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70	Февраль	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Психологическая подготовка.	60	Май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	60	Июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Правила вида спорта.	60	Ноябрь, март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ВСЕГО:	600		

Таблица № 20

Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	Октябрь, апрель	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.	200	Сентябрь, февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Октябрь, март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Психологическая подготовка	200	Ноябрь, март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и

			методов психологической подготовки обучающихся.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	Декабрь, июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Январь, август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7. Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства, восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности: организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия: дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСЕГО:	1200		

5. 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 учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание»

Кроль на груди - наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах спортивных соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), обучающиеся предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 x 100 и 4x200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 5 и 25 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания.

На спортивных соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4x100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах спортивных соревнований способом кроль на спине.

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

На спортивных соревнованиях в плавании брассом разыгрываются дистанции 50, 100 и 200 м. Этим способом преодолевают также второй этап комбинированной эстафеты 4x100 м и третий этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

Правила спортивных соревнований довольно строго регламентируют технику плавания способом брасс. Основные пункты правил гласят:

1) начиная с первого гребка после старта или поворота, пловец лежит на груди, линия плеч параллельна поверхности воды;

2) руки выполняют движения одновременно и симметрично подводой или по ее поверхности; во время гребка (за исключением одного гребка после старта и поворота) руки не должны заходить за линию бедер; после гребка руки одновременно вытягиваются от груди вперед таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой - за исключением последнего гребка на финише);

3) ноги выполняют движения одновременно и симметрично; во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются);

4) во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако в каждом цикле движений (за исключением первого цикла после старта и поворота) она должна появляться на поверхности;

5) при каждом повороте или на финише касание осуществляется одновременно обеими руками.

На спортивных соревнованиях в плавании баттерфляем разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м. Этим способом проплывают также третий этап комбинированной эстафеты 4 x 100 м и первый этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах спортивных соревнований, используя наиболее рациональную разновидность баттерфляя - *дельфин*. Характерной особенностью этой разновидности является то, что обе руки, закончив гребок, выполняют подготовительные движения над водой, а ноги непрерывно движутся наподобие дельфиньего хвоста вверх и вниз. Два полных удара стопами вниз приходятся на один законченный цикл движений руками. Движения руками (как того требуют правила спортивных соревнований) должны быть одновременными и симметричными; это же требование относится и к движениям ногами.

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 ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации Программы у МАОУДО «СШ № 3 «Лидер»» имеется спортивная база на праве оперативного управления по адресу: 398046, Липецкая область, г. Липецк, ул. А.Г. Стаханова д. 10а.

Также Организацией заключены договоры безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности города Липецка по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- 398013, Липецкая область, г. Липецк, ул. Ильича, д. 31а;
- 398004, Липецкая область, г. Липецк, ул. Коцаря, д. 1;
- 398027, Липецкая область, г. Липецк, ул. А.Г. Стаханова д. 75;
- 398043, Липецкая область, г. Липецк, ул. Г. Титова, д. 8г.

По всем адресам осуществления образовательной деятельности имеется:

- плавательный бассейн 25 м;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт.

МАОУДО «СШ № 3 «Лидер»» обеспечена:

- оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*таблица № 21*);
- спортивной экипировкой (*таблица № 22*).

Таблица № 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30

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

Таблица № 22

Обеспечение спортивной экипировкой

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	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1

11.	Футболка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

- Директор – 1 ед.
- Заместитель директора – 2 ед.
- Начальник отдела – 1 ед.
- Инструктор-методист – 2 ед.
- Тренер-преподаватель – 14 ед.
- Медсестра – 3 ед.
- Главный инженер – 1 ед.
- Специалист по охране труда – 1 ед.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

Тренер-преподаватель:

- Высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

или

- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование (программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя).

Директор:

- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

или

- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование (программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта);

- Стаж работы в должностях специалистов физкультурно-спортивных организаций не менее 3 лет.

Заместитель директора:

- Высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

или

- Высшее или среднее профессиональное образование по направлению деятельности в организации.

Начальник отдела:

- Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

или

- Высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта

- Стаж работы по направлению профессиональной деятельности, соответствующей профилю отдела, не менее 2 лет.

Инструктор-методист:

- Высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

или

- Среднее профессиональное образование (непрофильное) (программы подготовки специалистов среднего звена) и дополнительное профессиональное образование (программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта).

Медсестра:

- Среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена по специальности «Сестринское дело»).

Главный инженер:

- Высшее профессиональное техническое образование.

Специалист по охране труда:

- Высшее или среднее профессиональное образование в области охраны труда.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Организация планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности организации;

- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;

- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса включает:

- печатную продукцию (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукцию (диски, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет спортивной школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике плавания, с последующим анализом и обсуждением.

Перечень информационного обеспечения:

1. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 томах. Том 1 / В.Н. Платонов – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021г., 592 с.
2. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 томах. Том 2 / В.Н. Платонов – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021г., 608 с.
3. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022г., 512 с.
4. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022г., 512 с.
5. Комплексный контроль в спорте: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020г., 71 с.
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2006г., 216 с.
7. Плавание. / Коллектив авторов, под редакцией В.Н. Платонов. – Киев «Олимпийская литература», 2000г., 495 с.
8. Отбор и подготовка юных пловцов / Булгакова Н.Ж. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005г.
10. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
11. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

Перечень интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.russwimming.ru – Всероссийская федерация плавания
3. www.rusada.ru - Русада
4. www.fina.org – Международная федерация плавания
5. www.rsport.ria.ru – РИА новости спорт
6. www.plavaem.info – Сайт о плавании