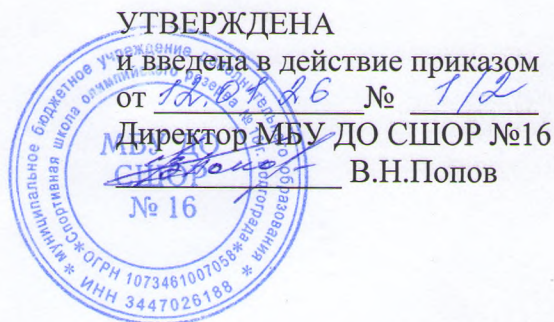


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 16 г. Волгограда**



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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 г. № 907 ¹(далее – ФССП).

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.

1.3. Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности:

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания до «Мастера спорта международного класса». Спортивное плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.

Плавание подразделяется на следующие **стили (спортивные способы плавания):**

- вольный стиль, при котором используется, как правило, самый быстрый способ передвижения – кроль;
- брасс – самый известный и медленный стиль плавания;
- баттерфляй – самая сложная для овладения техника плавания;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 09 декабря 2025 г., регистрационный № 84514).

- плавание на спине – пловцы используют перевёрнутый кроль;
- комплексное плавание – дисциплина, в которой пловец преодолевает дистанцию, используя баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль.

Олимпийские дисциплины

Современная олимпийская программа плавания включает 8 видов:

- вольный стиль (дистанции – 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м (только женщины) и 1 500 м (только мужчины));
- на спине (дистанции – 100 м и 200 м);
- брасс (дистанции – 100 м и 200 м);
- баттерфляй (дистанции – 100 м и 200 м);
- комплексное плавание (дистанции – 200 м и 400 м);
- эстафета вольным стилем (4x100 м и 4x200 м);
- комбинированная эстафета (4x100 м на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем);
- 10 км вольным стилем на открытой воде – этот вид был включён в программу Игр с 2008 года.

Дистанции

- вольный стиль – 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, а также 4x100 м и 4x200 м.
- брасс – 50, 100, 200 м.
- баттерфляй – 50, 100, 200 м.
- на спине – 50, 100, 200 м.
- комплексное плавание – 100 м (только для 25-метрового бассейна), 200, 400 м. В этом виде дистанция, например, 200 м, делится на четыре части, и каждые 50 м преодолеваются в строгой последовательности: баттерфляй – спина – брасс – вольный стиль.

Плавание на открытой воде проводится в естественных водоёмах. В этой дисциплине расстояния измеряются километрами: 3, 5, 7, 5, 10, 16 и 25 км.

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA). Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать. Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Спортивное плавание является уникальным видом спорта. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;
- при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Техника плавания - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом. Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца

наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется. В настоящее время существуют такие способы спортивного плавания как кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. К технике движений, выполняемых при использовании каждого из этих способов, согласно правилам соревнований предъявляются определенные требования. Кроль на груди занимает доминирующее положение в спортивных соревнованиях. Абсолютные рекорды в скорости плавания установлены именно этим способом. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенства юных пловцов не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете.

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 представлены в таблице 1

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является **учебно-тренировочное занятие**.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных и внутришкольных соревнований. Это могут быть внутришкольные соревнования для начинающих и спортсменов младших разрядов или с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени

зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность обучающегося усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 минут до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда обучающийся находится в состоянии

оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных спортсменов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части учебно-тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 минут.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части – 8-10 минут.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации пловцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем, представленным в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

- *основные соревнования*, цель участия в которых – достижение максимальных результатов, полная мобилизация своих функциональных возможностей. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки. Рациональная соревновательная практика должна подводить спортсменов юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание» представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по плаванию представлены в таблице 5.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22	10-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45	35-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-6

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		НП		УТ (СС)					ССМ		ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2-3 год	Без ограни- чений
Количество часов в неделю		6	9	12	12	14	16	18	20	22	24
1.	Общая физическая подготовка	178	248	287	287	335	274	312	210	233	212
2.	Специальная физическая подготовка	62	111	168	168	197	250	280	395	435	500
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	12	12	14	83	93	125	137	174
4.	Техническая подготовка	53	80	114	114	136	166	187	208	228	225
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	14	18	18	22	25	28	62	67	63

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	8	8	16	18	20	22	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	10	16	16	16	18	18	20	22	50
Общее количество часов в год		312	468	624	624	728	832	936	1040	1144	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

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; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	предусмотрено: - 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.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	года
--	---	--	------

2.6. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** представлен в таблице 8.

Таблица 8

План мероприятий, направленный 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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2 Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием "чистый спорт" и глобальной антидопинговой системой. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/

2. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
3. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
4. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
5. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
6. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
7. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
9. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
10. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
11. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	9. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица 9

**План инструкторской и судейской практики на
учебно-тренировочном этапе**

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
1	Инструкторская	Овладение принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	Судейская	Изучение основных положений правил по плаванию. Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи при участниках.	В течение года
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.	В течение года
	Судейская	Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи при участниках.	В течение года
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи-секундометриста, судьи при участниках.	В течение года

4	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли стартера, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях.	В течение года
5	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи по дистанции.	В течение года

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи по дистанции, секундометриста, стартера, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

Таблица 10

**План инструкторской и судейской практики
на этапах совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Год подготовки	Вид Практики	Содержание практики	Сроки проведения
1	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли стартера, секундометриста, секретаря.	В течение года

2,3	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для тренировки; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли стартера, судьи на дистанции, секретаря. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших возрастных групп.	В течение года

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе с обучающимися в группах спортивного совершенствования, в условиях тренировочных сборов с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям видом спорта состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся не реже 1 раза в 12 месяцев для лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, и не реже 1 раза в 6 месяцев для лиц, занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль *осуществляется:*

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- морфологический и биохимический состав крови;
- кислотно-щелочное состояние крови (при этом следует иметь в виду, что постнагрузочное восстановление кислотно-щелочного состояния крови в норме должно занимать не более 2 ч);

- состав мочи.

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
- функциональное состояние анализаторов.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме обучающегося непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состава крови;
- состава мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях спортом.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки пловцов включает в себя три подсистемы: *систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.*

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим.

Спортивный режим играет важную роль в подготовке спортсменов, так как он

обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении спортсменов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на *изменение (совершенствование) характера спортсмена*, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;
- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков;
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Таблица 11

Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ</i>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным

	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция Мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ – теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях,

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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,

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- 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 и всероссийских спортивных соревнований;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. **Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50м	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 14

Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Период подготовки Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	Т (СС) 1 год	Т (СС) 2 год	Т (СС) 3 год	Т (СС) 4 год	Т (СС) 5 год	Т (СС) 1 год	Т (СС) 2 год	Т (СС) 3 год	Т (СС) 4 год	Т (СС) 5 год
1. Нормативы общей физической подготовки										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 11	не менее 13	не менее 15	не менее 17	не менее 19	не менее 7	не менее 9	не менее 11	не менее 13	не менее 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +3	не менее +5	не менее +6	не менее +8	не менее +9	не менее +5	не менее +7	не менее +9	не менее +11	не менее +13
Челночный бег 3*10м (с)	не более 9,8	не более 9,5	не более 9,1	не более 8,7	не более 8,5	не более 10,2	не более 9,9	не более 9,6	не более 9,3	не более 8,9

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 122	не менее 130	не менее 140	не менее 160	не менее 183	не менее 117	не менее 125	не менее 135	не менее 150	не менее 167
2. Нормативы специальной физической подготовки										
И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее 4,0	не менее 4,3	не менее 4,8	не менее 5,0	не менее 5,3	не менее 3,5	не менее 3,8	не менее 4,0	не менее 4,3	не менее 4,5
Плавание 100 м к/с (мин, с)	не более 1.55,0	не более 1.35,0	не более 1.25,0	не более 1.14,0	не более 1.08,0	не более 2.06,0	не более 1.47,0	не более 1.35,0	не более 1.24,0	не более 1.14,0
Плавание 800 м в/с (мин, с)	не более 17.10,0	не более 14.40,0	не более 12.30,0	не более 11.15,0	не более 9.50,0	не более 18.40,0	не более 16.14,0	не более 13.20,0	не более 11.50,0	не более 10.15,0
3. Уровень спортивной квалификации										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее	
			11	

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Общая физическая подготовка

Бег 30 м проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Инвентарь: секундомер.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП. Результат фиксируется в количестве раз.

Инвентарь: рулетка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Результат фиксируется в сантиметрах.

Инвентарь: рулетка.

Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Инвентарь: секундомер.

Челночный бег 3х10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на дорожке стадиона или в спортивном зале. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойке. По команде делает ускорение до стойки, обегает ее и бежит в обратном направлении до другой стойки, обегает ее и бежит в обратном направлении до финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Инвентарь: секундомер.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, в коленных суставах не сгибаются. Измеряется расстояние от края гимнастической скамейки до кончиков пальцев рук в см.

Инвентарь: рулетка.

Специальная физическая подготовка

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги выполняется толчком двух ног, со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова. Результат фиксируется в сантиметрах.

Инвентарь: рулетка.

Бросок набивного мяча 1 кг выполняется из положения стоя, броском двумя руками из-за головы. Для выполнения упражнения дается 3 попытки, лучшая записывается в протокол. Дальность броска измеряют рулеткой.

Инвентарь: рулетка.

Плавание 50 м выполняется вольным стилем со старта до преодоления полной дистанции. Результат не учитывается.

Инвентарь: свисток.

Плавание 100 м к/с, 200 м к/с выполняется со старта с прохождением дистанции с соревновательной скоростью, учитывается правильное выполнение техники и поворотов при прохождении дистанции. Результат измеряется в секундах.

Инвентарь: секундомер, свисток.

Плавание 800 м в/с выполняется со старта, вольным стилем с прохождением дистанции с соревновательной скоростью. Результат фиксируется в минутах

Инвентарь: секундомер, свисток.

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

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

При разработке и описании методической основы построения многолетнего тренировочного процесса в плавании мы руководствовались следующими общими принципами и подходами:

- **целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству.** Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов;
- **соразмерность развития и утилизации основных физических качеств.** В соответствии с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.
- **перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.** Спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем;
- **основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход,** который определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Практическая подготовка

Этап начальной подготовки (НП)

Основные цели этапа НП:

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков,
- привитие навыков здорового образа жизни,
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- овладение основами техники плавания кролем на груди и спине;
- разносторонняя физическая подготовка;
- расширение функциональных возможностей организма;
- гармоничное развитие личности,
- формирование мотивации к занятиям плаванием.

I ГОД ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка применяется в группах начальной подготовки в большем объеме, чем специальная физическая подготовка. Цель общей физической подготовки пловца – создать фундамент для будущей специализации. Важное значение имеют упражнения для подготовки к занятиям плаванием.

Используются методы и различные элементы подготовки, применяемые в легкой атлетике, спортивно-вспомогательная гимнастика, упражнения для развития силы, подвижные и спортивные игры (различные эстафеты, футбол, баскетбол и другие).

1. Легкоатлетическая подготовка:

- строевые упражнения;
- ходьба;
- бег;
- построение в шеренгу и в команду;
- расчет по порядку и на первый-второй;
- перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два и т.д.;
- размыкание и смыкание;
- передвижение шагом и бегом;
- ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, с различными положениями рук (в том числе: руки вытянуты вверх ладонями вперед);
- бег на носках;
- чередование бега с ходьбой и т.д.

2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

3. Упражнения с отягощением (используются набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений:

- поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны;
- круговые движения руками;
- сгибание и разгибание рук;
- рывковые движения;
- выпады с одновременным подниманием рук вверх, вперед, в стороны, назад;
- приседания и прыжки;
- броски и ловля набивного мяча: передачи мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

4. Подвижные и спортивные игры:

- игра и эстафета с мячом;
- игра и эстафета со скакалкой и др.
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и др.

Специальная физическая подготовка на суше

Используются те упражнения, которые близки по смыслу к плавательной подготовке.

1. **Имитационные упражнения** для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, например:

- движения руками и туловищем как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- имитация движений ног как при кроле.
- упражнения на гибкость и на растяжку мышц.

2. Развитие гибкости:

2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- маховые вращательные рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно;
- поднимание и опускание плеч, круговые движения ими,
- те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- сгибание и разгибание туловища в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

2.2. Упражнения на растягивание и развитие подвижности в суставах:

- маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;
- волнообразные движения туловищем;
- повороты туловища;
- сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах;
- круговые движения плечевым поясом; движения вперед, назад, вверх, вниз и др.

3. Прикладные упражнения.

3.1. Упражнения для туловища и шеи:

- наклоны головы вперед, назад;
- круговые движения головой;
- круговые движения туловищем и тазом;
- пружинистые покачивания;
- сгибания и разгибания туловища;
- из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук;
- в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх;
- одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием;
- из положения лежа на спине поднимание и опускание ног;
- круговые движения ногами.

3.2. Упражнения для ног:

- приседания;
- пружинящие приседания с различными положениями рук, ног;
- подскоки и прыжки;
- выпады;
- пружинящие покачивания в выпаде и др.

4. Прыжки:

- прыжки в длину и в высоту, с места, с разбега;
- прыжки через простые препятствия;
- прыжки со скакалкой и др.

5. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад в группировке;
- кувырок вперед с шага;

- мост из положения лежа на спине;
- стойка на лопатках и др.

Плавательная (техническая и тактическая) подготовка

Учебно-тренировочный год разбит на два полугодия. Занятия начинаются с приемных экзаменов (ноябрь-декабрь).

К концу первого полугодия занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания кролем на груди и на спине и ознакомление с элементами техники баттерфляй и техники брасс. В течение всего времени подготовки во втором полугодии продолжается изучение техники старта и поворота.

В конце учебно-тренировочного года проводится тестирование. Дети, хорошо освоившие технику и сдавшие экзамены, переводятся в группы начальной подготовки II года обучения.

Упражнения:

1. **Для освоения водной среды** используются следующие упражнения:

- передвижения по дну шагом, прыжком, взявшись за руки и т.д.;
- передвижения с изменением направления: змейка, хоровод и т.д.;
- погружение под воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой;
- выдохи в воду.

2. **Лежание и скольжение** на груди и спине используется с различным положением рук.

3. **Плавание с доской** используется для обучения работе ног.

4. **Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине.**

1.1. Кроль на груди:

- плавание с помощью движений ногами, руками с различным положением рук и ног;
- плавание кролем на груди с полной координацией;
- захват воды и гребок до бедра, другая рука - выход из воды и движение по воздуху, под эту руку выполняется вдох, после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем (вдох выполняется под правую руку).

1.2. Кроль на спине:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки; другая рука остается вытянутой вперед, смена положений рук происходит в момент завершения третьего или второго гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку;
- плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук.

2. **Для изучения элементов техники баттерфляй** используются следующие упражнения:

- плавание с доской для обучения работе ног;
- ныряние на 10 м с помощью движений ног;
- плавание с поочередным выполнением гребков.

3. **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов.**

3.1. Элементы поворота сальто:

- «Поплавок» – группировка;

- поворот кувырком вперед без касания стенки.

3.2. *Элементы старта:*

- прыжок солдатиком, с поворотом вокруг своей оси.
- из положения присед, поклон вперед сцепив руки; прыжок «стрелочкой».

4. **Игры и развлечения на воде**

II ГОД ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка

Цель общей физической подготовки II года подготовки – развить такие качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость с помощью увеличения нагрузки, чувства ритма, темпа, координированности.

1. Легкоатлетическая подготовка:

- ходьба и бег;
- ходьба с высоким подниманием колена, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы;
- ходьба шагом на полусогнутых ногах вперед туловищем;
- ходьба с различными движениями руками;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием колена и с забрасыванием голени назад;
- сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах;
- бег в умеренном темпе по стадиону или на местности;
- бег на месте и в длину;
- челночный бег.
- строевые упражнения на месте и в движении (применяются для организации спортсменов);
- ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы;
- ходьба в приседе, в полуприседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад;
- сочетание ходьбы и бега с прыжками;
- ритмические ходьба и бег (с подсчетом тренера-преподавателя, с коллективным подсчетом);
- элементы спортивной ходьбы;
- ходьба с выпадами, на четвереньках в упоре и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания;
- освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе;
- бег на местности и чередование с ходьбой до 30 мин.;
- прыжки и метания;
- прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега;
- прыжки через простые препятствия.

2. Общеразвивающие упражнения:

- лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста;
- преодоление полосы препятствий;

упражнения на расслабление:

- движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;

- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.: *акробатические упражнения (выполняются со страховкой)*;
- перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа, прогнувшись: перекаты назад, вперед;
- кувырки вперед в группировке: кувырки вперед с шага; два кувырка вперед, мост из положения, лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках;
- кувырки назад, вперед, в группировке;
- кувырки через плечо;
- длинный кувырок вперед;
- несколько кувырков вперед подряд;
- перекаты в стороны в положении лежа, прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»);
- стойка на голове и руках;
- мост с наклоном назад с помощью);
- шпагат с опорой на руки и т.д.

3. Упражнения с отягощением:

- броски и ловля набивных мячей (весом 1 и 2 кг);
- передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках;
- броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища;
- броски одной рукой от плеча, сбоку через голову;
- подбрасывание и ловля мяча;
- то же в прыжке или после поворота на 180-300°;
- броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине;
- метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

4. Подвижные и спортивные игры

Применяются игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, например: «Борьба в квадратах», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Осваиваются основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Специальная физическая подготовка на суше

- Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, а именно следующие **имитационные упражнения**:
 - движения руками как при кроле на груди, на спине;
 - элементы техники плавания брассом, баттерфляй, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
 - имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;
 - имитационные упражнения для ног как при кроле на груди и на спине;
 - имитационные упражнения ногами как при брассе, баттерфляе из разных исходных положений.
 - имитационные упражнения для рук, ног, туловища как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием;
 - упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.
 - круговые движения руками назад, вперед, одновременно, попеременно, с дыханием;

- то же самое, в наклоне туловища;
 - маховые движения руками, стоя и в наклоне:
6. Развитие гибкости:
упражнение на растягивание и подвижность обеспечивает свободное выполнение движений с большей амплитудой при плавании спортивными способами плавания и др.
 7. Круговая тренировка
 8. То же, что и на I году подготовки.

Плавательная (техническая и тактическая) подготовка

1. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине повторяется в полном объеме. Прибавляется аэробное плавание (увеличение дистанции до 800 м).
2. Изучение техники плавания баттерфляй осуществляется с помощью следующих упражнений:
 - плавание с полной координацией движений;
 - плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на спине, на груди.
 - плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременным гребком руками;
 - плавание со слитным согласованием рук и ног;
 - плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через цикл, дыханием каждый цикл;
 - плавание дельфином в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя циклы: цикл движений левой рукой (правая рука у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой;
 - плавание с помощью движений руками дельфином; ногами кролем.
3. Изучение техники плавания брасс осуществляется с помощью следующих упражнений:
 - плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами и плоским положением туловища;
 - плавание с помощью непрерывных движений руками и ногами;
 - плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина;
 - плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей;
 - плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза) с подчеркнутым разворотом стоп во время толчка;
 - плавание брассом, согласуя два гребка руками и одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением движений руками).
4. Комплексное плавание включает в себя проплывание всеми способами плавания с выполнением соответствующих поворотов.
5. Изучаются старты двух видов:
 - старт с тумбочки для способов плавания кроль на груди, баттерфляй, брасс;
 - старт из воды для способа плавания кроля на спине.
6. Эстафеты и игры на воде.

Методы, используемые для реализации курса:

- равномерно-дистанционный комплекс через 50 м;
- интервальный;

- малоинтенсивный;
- повторно-дистанционный 5 x 100 м;
- переменное плавание 800-75 м (техника + 25 м – ускорение);
- контрольно-тренировочные серии 4 x 50, → 200 «оси», учитывая технику плавания и повороты.

Тренировочный этап (ТГ) (этап спортивной специализации)

Тренировочные группы 1 года обучения по плаванию, формируется на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших начальную подготовку по плаванию не менее 1-2 лет и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные цели ТГ:

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Задачи периода начальной специализации (I – III гг. подготовки):

- укрепить здоровье, закалить организм спортсменов;
- устранить недостатки физической подготовленности спортсменов;
- планомерно повышать уровень общей физической подготовленности;
- совершенствовать технику всех способов плавания;
- планомерно повышать уровень специальной физической подготовленности;
- гармонично развивать основные физические качества спортсменов с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формировать устойчивый интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- способствовать интеллектуальному и психическому развитию спортсменов.

Задачи периода углубленной специализации (IV – V гг. подготовки):

- совершенствовать технику всех способов плавания, технику выполнения стартов и поворотов;
- развить экономичность, легкость, вариативность движений в избранном спортсменом способе плавания;
- выявить предрасположенность к спринтерской или стайерской специализации;
- повысить общий функциональный уровень организма;
- постепенно подготовить организм юных спортсменов к нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- формировать мотивацию у спортсменов к перенесению больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствовать интеллектуальную, психологическую и техническую подготовленность.

Общая физическая подготовка

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

- всесторонне развивать организм спортсмена, повышать уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создавать функциональную базу, необходимую для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоравливать пловцов, закаливать их организм, вырабатывать иммунитет к сменам температур;
- обеспечивать нагрузку в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок и активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышать уровень волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся следующие:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин);
- акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- при наличии условий – лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка

Развитие гибкости и подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 минут, для поддержания гибкости на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-20 минут.

Имитационные упражнения необходимы для подготовки детей к движению в воде. Они включают в себя движения рук и ног, которые будут использоваться при определенных способах плавания.

Методические указания: дети выполняют упражнения по образцу, показанному тренером-преподавателем.

Общая силовая подготовка. Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармонично развивать основные мышечные группы пловца;
- 2) укреплять мышечно-связочный аппарат;
- 3) устранить недостатки в развитии мышц.

Упражнения общей силовой подготовки включают в себя:

- упражнения без предметов;
- упражнения с партнером;
- упражнения с отягощением (с использованием набивных мячей, гантелей, штанг, резиновых амортизаторов).

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Поэтому для развития отдельных силовых способностей требуется использование различных средств, методов и тренировочных режимов.

В качестве оборудования для специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками. Отдельно приведённые режимы работы и средства специальной силовой подготовки.

Развитие координационных способностей

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям спортсмена. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувства развиваемых усилий, времени, ритма, воды.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития координационных способностей. Поэтому для подготовки пловцов используют сложные в координационном отношении

подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики.

Основным методическим приемом для развития координационных способностей является все возрастающая трудность выполнения упражнений. технико-тактическая подготовка.

На данном этапе учебно-тренировочного процесса широко используются упражнения для совершенствования всех спортивных способов плавания, а также стартов и поворотов.

Технико-тактическая подготовка ведется с целью рационального прохождения дистанции для отдельно взятого спортсмена. Происходит анализ выступления спортсмена на соревнованиях, его технико-тактических характеристик.

Для совершенствования каждого вида плавания используется сочетание различных упражнений, в их числе плавание на ногах, на руках, в полной координации, с различным сочетанием работы и отдыха. Широкое применение имеет использование такого инвентаря, как плавательные доски, лопаточки, ласты, колабашки.

Совершенствование техники выполнения стартов с тумбочки и из воды

Для совершенствования данного элемента плавания используются различные варианты прыжков, с различным положением рук, с бортика разной высоты. Используются такой инвентарь, как гимнастический обруч, шест, резиновый жгут.

Совершенствование техники выполнения поворотов

При совершенствовании данного элемента плавания широко применяются различные акробатические упражнения на суше. Наиболее действенным фактором является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке

Совершенствование техники избранного способа плавания

Для совершенствования техники избранного пловцом способа плавания выполняются специальные упражнения, направленные на совершенствование избранного способа плавания:

- плавание на одних ногах и руках, с полной координацией движений рук и ног, с заданной темпо-ритмовой структурой;
- выполнение заданий с различным сочетанием нагрузки и отдыха.

Применяются такие средства, как плавательные доски, лопаточки с различной площадью сечения, колабашки, резиновый шнур, гидротормоз, ласты.

Совершенствование техники стартов и поворотов избранным способом плавания

Для совершенствования стартового прыжка и поворота с учётом специфики избранного способа плавания выполняются упражнения по элементам, в полной координации, из различных исходных положений.

Развитие общей и скоростной выносливости

Для пловца очень важное значение имеет развитие и поддержание на высоком уровне системы энергообеспечения. Для этого тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта (в частности – в плавании) принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженная в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

Выбор специализации

Выбор специализации предполагает планирование учебно-тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей и предрасположенности спортсмена к работе в той или иной зоне мощности и режима энергообеспечения.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Основные Цели этапа ССМ:

- профессиональное самоопределение;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов,
- выполнение норматива КМС.

Задачи подготовки на этапе ССМ:

- совершенствование технического мастерства непосредственно соревновательного упражнения;
- целевое повышение уровня аэробных возможностей;
- формирование тактического мышления;
- планомерность подготовки спортсмена к максимальным нагрузкам
- совершенствование техники отдельных видов и тактики плавания в целом;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Обучение на данном этапе до 3-х лет, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе (ССМ) - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основные цели этапа ВСМ:

- проявление стабильности в достижении высоких спортивных результатов,
- достижение спортивных успехов на Российской и международной арене.

Основными задачами этапа ВСМ являются:

- освоение нагрузок, характерных для этапа ВСМ;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- совершенствование индивидуального мастерства;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности.
- подготовка кандидатов, входящих в состав сборной команды России;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов на Российском и международном уровне.

Этап высшего спортивного мастерства - основной период многолетней подготовки пловца, продолжительность которого зависит от уровня подготовленности и рациональности построения системы тренировки, соревнований и др. факторов, обеспечивающих их эффективность.

Спортсмены групп ВСМ осуществляют спортивную подготовку в режиме, постоянно действующих, тренировочных сборов для подготовки к международным и всероссийским соревнованиям. Для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в сборную команду по плаванию, продолжительность ТС может достигать 100 дней. И до 250 дней - для подготовки спортсменов, включенных в основной, резервный и молодежный составы спортивной сборной команды Российской Федерации по плаванию.

Группы ВСМ формируются из числа перспективных пловцов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивший норматив мастера спорта и являющимся кандидатами в сборную команду.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых

для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер-преподаватель раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности, или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения обучающемуся задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки и в других случаях.

Рассказ - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности спортсмена в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что обучающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить обучающиеся. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы, вспомнив один факт, обучающийся мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания обучающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать обучающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер-преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание обучающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным обучающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в табл. 18.

Таблица 18

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:	≈ 300/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 30/60	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/60	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 30/60	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 30/60	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 30/60	январь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 30/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 30/60	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 30/60	январь-декабрь	Ценности спорта. Честная игра. Использование сервиса по проверке лекарственных препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/90	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/90	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/90	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/90	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/90	январь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈ 60/90	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/90	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 60/90	январь-декабрь	Антидопинговые правила. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований. Использование сервиса по проверке лекарственных препаратов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1400		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

				соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 200	январь-декабрь	Антидопинговые правила. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований. Запрещенный список РУСАДА. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 720		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

				Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 120	январь-декабрь	Антидопинговые правила. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований. Запрещенный список РУСАДА. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

			Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К **особенностям осуществления спортивной подготовки** по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

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

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

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

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

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

При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.
2. Не допускается увеличение числа занимающихся, в каждой группе, сверх установленной нормы.
3. Обеспечить организационный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено.
4. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.
5. Запрещать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, нырять с бортика бассейна без команды, бегать по бортику бассейна, в душевых и раздевалках.
6. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

При занятиях по плаванию на открытой воде (озеро, пруд, река и т.д.) тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.
2. Разбить занимающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.)

3. Иметь на тренировке средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.

4. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированным плавательными тренажерами;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20

² с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

4	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до 5кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

Обеспечение спортивной экипировкой на 1 обучающегося

Таблица 20

№ п/п	Наименование	Единицы измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплу- тации (лет)	Количество	Срок эксплу- тации (лет)	Количество	Срок Эксплу- тации (лет)	Количество	Срок эксплу- тации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Купальник (для девушек,женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Плавки (для юношей,мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

9	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
---	----------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

6.3.1. Список литературных источников

1. Антипов, Е.Е. Введение в теорию адаптации: Учебное пособие. – М.; 1991. – 35 с.
2. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца. М.: Физкультура и спорт; 1976. – 200 с.
3. Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: – Владос-пресс; 2003. – 367 с.
4. Ганчар, И.А. Плавание. Теория и методика преподавания: Учебник. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 352 с.
5. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: Учебное пособие/ И.Л. Ганчар. – М.: СпортАкадемия; 2002. – 271 с.
6. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс; 2001. – 444 с.
7. Кац, Я.М. Физиология плавания: Методические разработки. – М.: 1983. – 41 с.
8. Кашкин, А. А. и др. 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. М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Комарова, Л.Г. Оздоровительное плавание: Проблемы и пути их решения // Теория и практика физической культуры. – М.: 1994. № 11. – С. 38-41.

10. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: Учебник – М.: Медицина, 2004. – 384 с.
11. Литвинов, А.А. Азбука плавания: Учебное пособие / А.А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федин. – М.: Фолиант; 1995. – 108 с.
12. Оноприенко, Б.И. Биомеханика плавания. – Киев: Здоров'я, 1981. – 192 с.
13. Плавание: Учебник для ВУЗов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт; 2001. – 400 с.
14. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература; 2002 – 496 с.
15. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1/ под общ. Ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2021. – 480 с.
16. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 2/ под общ. Ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2021. – 543 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.swimming.ru> – ведущий сайт о спортивном плавании в России: новости, протоколы соревнований, статьи;
2. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;
3. <http://sportlib.su/Annuals/> – ежегодные сборники статей издательства «ФиС»;
4. <http://www.sovsportizdat.ru/> – сайт издательства «Советский спорт»;
5. <http://www.rusnauka.com/> – научные статьи, посвященные всем отраслям науки;
6. <http://www.canoestart.ru/> – познавательный сайт, посвященный водным видам спорта.
7. <https://rusada.ru/education/materials/>
8. <http://antidopinglearninghub.org/>