

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №2»  
г. Асино Томской области

Принято на заседании  
Методического (педагогического) совета  
от «31» августа 2022 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ №2  
В.В.Казарин  
20\_\_ г.



**Образовательная программа дополнительного  
образования предпрофессиональной  
направленности по виду спорта плавание**

Направление деятельности: физкультурно-спортивное  
Срок реализации программы: 8 лет  
Возраст обучающихся: 9-18 лет

Авторы – составители:  
Алёна Вячеславовна Нестерова, тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ №2;  
Ольга Анатольевна Федотова тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ №2.

г. Асино, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3 – 4
1.1.	Актуальность.....	4 – 5
1.2.	Цель и задачи реализации программы .....	5 – 6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	6 – 7
1.4.	Сроки реализации.....	6
1.5.	Методика реализации программы.....	7 – 8
1.6.	Методы обучения.....	8
1.7.	Форма проведения занятий.....	9
2.	Способы определения результативности.....	10
3.	Содержание дополнительной образовательной программы.....	10
3.1.	Этап начальной подготовки.....	12 – 13
3.2.	Учебно-тренировочный этап.....	13 – 15
3.3.	Этап спортивного совершенствования.....	15 – 17
4.	Организационно-методические особенности многолетней тренировки..	17
5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	17 – 19
6.	Восстановительные мероприятия.....	19
7.	Практическая подготовка (ОФП) .....	20 – 22
7.1.	Специальная физическая подготовка (СФП).....	21 – 22
8.	Средства специальной силовой подготовки в воде.....	22
9.	Техническая подготовка.....	23
10.	Теоретическая подготовка.....	23 – 29
11.	Медицинское обеспечение.....	29
12.	Контрольно – переводные нормативы для различных этапов обучения..	29 – 30
13.	Инструкторская и судейская практика .....	30
14.	Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	31
15.	Техника безопасности и правила поведения при занятиях плаванием в бассейне.....	31 – 32
16.	Перечень учебно - методического обеспечения к программе.....	32
17.	.Приложение № 1. Тематический план.....	33 – 41
18.	Приложение № 2. Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы по плаванию в МАОУ ДО ДЮСШ №2 г. Асино Томской области.....	41 – 42
19.	Приложение №3 Соотношение общей и специальной физической подготовки МАОУ ДО ДЮСШ №2 г. Асино Томской области.....	42
20.	Приложение №4. Контрольно – переводные нормативы.....	43
22.	Список литературы.....	44

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется обучение плаванию обучающихся с учетом имеющихся условий.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с пунктом 1 статьи 75 Федерального закона. Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа для детей должна учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

В соответствии с пунктом 1 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательная организация обладает автономией, под которой понимается самостоятельность в осуществлении образовательной, административной, финансово-экономической деятельности, разработке и принятии локальных нормативных актов в соответствии с настоящим Федеральным законом, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и уставом образовательной организации. Согласно пункту 4 статьи 75 Закона Об образовании, содержание дополнительной общеразвивающей программы и срок обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Установлены требования к организации образовательного процесса 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Департамента общего образования Томской области, Департамента по молодежной политике, физической культуры и спорта Томской области.

Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ взяты за основу в составлении программы по плаванию (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685).

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки пловцов.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 №329-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- учета интересов всех детей при разработке и реализации данной программы;

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства пловцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных пловцов, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

### **1.1.Актуальность.**

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, улучшается аппетит. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности.

Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

В школьном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследований доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно-координированных движений.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, смелым, выносливым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает

оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативной функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

С учётом особенностей учреждения был разработан, прежде всего, гибкий график занятий. В детской юношеской спортивной школе проводится целенаправленная работа по обучению плаванию детей школьного возраста. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных пловцов.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы.**

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Целью программы является: укрепление и оздоровление детей для разностороннего физического развития, через обучение плаванию.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

*Оздоровительные задачи:*

1. Укрепление здоровья ребенка
2. Формирование правильной осанки.
3. Повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к ЗОЖ.

*Образовательные задачи:*

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Формирование знаний о видах и способах плавания.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание двигательной культуры.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в себе.
3. Воспитание заботы о своем здоровье.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

В основу многолетней подготовки пловцов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Принципы обучения:

**СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

**ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений тренером по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

**АКТИВНОСТЬ.** Известно, что основной формой деятельности обучающихся является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

**НАГЛЯДНОСТЬ.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ** и **ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию, простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.

Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих движений.

В начале ознакомить детей с местом занятий, показать способы плавания и рассказать о них. Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как игры, забавы и развлечения в воде.

Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применять игровые упражнения и соревнования.

#### **1.4. Сроки реализации.**

Данная программа рассчитана на 8 лет. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное восприятие, а также формирование двигательных навыков (диагностические задания).

Набор обучающихся в детско- юношескую спортивную школу осуществляется в возрасте от 9 лет и до 18 лет.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы:

- начальной подготовки (от 9 до 11 лет),
- учебно-тренировочный (от 9 до 18 лет),
- спортивного совершенствования (от 12 до 18 лет).

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек.

### **1.5. Методика реализации программы**

Занятия проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки обучающихся, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе тренеру необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* проводится в тренажерном зале и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети затем будут выполнять в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части занятия.

*В основной части* занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

*В заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом с места занятия.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

Ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны.

Изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

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

Изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

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

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### 1.6. Методы обучения.

*Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.



*Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

*Практические:* предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью. Обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### 1.7. Форма проведения занятий.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Основной организованной формой двигательной активности в учреждении дополнительного образования ДЮСШ являются тренировочные занятия, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

№	Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1	Начальной подготовки 1 года обучения (НП – 1)	6	3	276	15 – 18
2	Начальной подготовки 2 года обучения (НП – 2)	9	3	414	14 - 15

*Этап начальной подготовки (1, 2 год).* Задача начальной подготовки первого, второго года обучения — тщательные наблюдения за успешностью обучения воспитанников. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

№	Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел) мин./макс.
1	Учебно – тренировочный первого года обучения (УТГ – 1)	12	4	552	10 - 12
2	Учебно – тренировочный второго года обучения (УТГ – 2)	14	5	644	9 – 11
3	Учебно – тренировочный третьего года обучения (УТГ – 3)	16	5	736	8 – 10
4	Учебно – тренировочный четвертого года обучения (УТГ – 4)	18	6	828	7 – 9
5	Учебно – тренировочный пятого года обучения (УТГ – 5)	20	6	920	4 – 8

Учебно-тренировочный этап (1,2,3,4,5 год).

В ходе учебно-тренировочного этапа у воспитанников происходит развитие специальных физических качеств данного вида спорта, и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность. Учебно-тренировочный этап направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для плавания физических качеств. Дальнейшее совершенствование определённого стиля плавания, повышение тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.

Основными результатами выполнения программных требований являются:  
 - состояние здоровья и уровень физического развития;  
 - повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями.

#### Ожидаемые результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны знать:

- историю развития плавания;
- технику плавания различными стилями;
- правила соревнований по плаванию;

уметь:

- выполнять объем тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- прыгать с погружением в воду с тумбы и выныриванием;
- выполнять повороты;
- выполнять последовательность движений при плавании стилем «кроль»; «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй».

### **2. Способы определения результативности**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

### **3. Содержание дополнительной образовательной программы.**

Содержание дополнительной образовательной программы включает в себя учебно-методические рекомендации по плаванию. В содержание программы входит также годовое планирование по плаванию, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей плавания, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой плавания, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе на отделении плавания имеются следующие документы планирования и учёта работы: учебная программа, учебный план, тематический план-график, расписание занятий, календарный план спортивно-массовых мероприятий, протоколы соревнований по плаванию

*Тематическое планирование* представлено учебными планами с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивной школы определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **Учебный план занятий по плаванию**

№	Учебный материал	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ГСС
1	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24
2	ОФП, ч (суша, вода)	142	185	224	264	278	286	302	316
3	СФП, ч (суша, вода)	120	201	274	324	384	456	530	688
4	Соревнования и контрольные испытания	6	12	14	16	18	20	22	24
5	Теоретическая подготовка	6	12	18	18	20	20	20	20
6	Инструкторская и судейская практика, час			8	8	10	10	10	10

7	Медицинское обеспечение	2	4	4	4	8	8	8	10
8	Восстановительные мероприятия			10	10	18	28	28	36
9	Воспитательная работа	В течении года							
10	Психологическая работа	В течении года							
11	Спортивно-оздоровительный лагерь	В период школьных каникул							
12	Количество тренировочных часов	276	414	552	644	736	828	920	1104
13	Дополнительно в условиях спортивно-оздоровительного летнего лагеря или по индивидуальному плану	36	54	66	84	96	108	120	144

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. (Приложение 1.)

### **3.1. Этап начальной подготовки.**

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

У детей в возрасте 9 -11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдаются усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваиваются в возрасте 9-11 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразны движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Основные задачи при работе с группами начальной подготовки:

– укрепление здоровья;

- приобретение разносторонней физической подготовленности ;
- овладение элементами плавания, стартов и поворотов;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием;
- воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

*Вводное занятие* включает в себя правила поведения и безопасность на занятиях в тренажерном зале, в бассейне и влияние физических упражнений на организм человека;

санитарно-гигиенические требования в бассейне; правила соревнований.

*Общеразвивающие и специальные упражнения.*

Бег, прыжки, упражнения силовые, на координацию движений.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины.

Основы техники плавания кроль на груди, спине, брасс.

*Имитационные упражнения:*

- имитация движений руками кролем на груди, спине;
- имитация движений руками брассом;
- имитация движений ногами кролем;
- имитация движений ногами брассом;

*Техника выполнения стартов и поворотов*

Теория: Техника выполнения стартов, поворотов.

Практика: обучение технике выполнения стартов (прыжки в воду с тумбочки, старт из воды) .

Контрольное занятие: в форме открытого занятия

– выполнение контрольных нормативов в конце учебного года (Приложение 4).

### **3.2. Учебно-тренировочный этап.**

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный период подготовки приходится на окончание периода второго детства и подростковый возраст. В конце второго детства у девочек в 12 лет, у мальчиков в 13 лет заканчивается спокойный период развития и наступает период полового созревания с характерной для него первой фазой - фазой усиленного роста.

В 12 лет у девочек и 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением скорости годового прироста тела в длину.

Опыт работы специалистов по плаванию, а также научные исследования, проведенные в этом направлении, показывают, что многолетняя подготовка

спортсменов, охватывающая период 12 -16 лет, должна планироваться с учетом биологических процессов возрастного развития.

Подготовка в учебно-тренировочных группах:

- совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди, брассом и дельфином, стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движение туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспециализированными упражнениями;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального. Развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала спортивных игр;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде

- введение спринтерской специализации

- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции.

*Теория:* правила поведения и безопасность на занятиях: инструкция по охране труда для занимающихся в тренажерном зале и в бассейне; санитарно-гигиенические требования и профилактика заболеваний, режим и питание пловца; врачебный контроль и самоконтроль;

первая помощь при травмах; планирование тренировки, методика ведения дневника; правила и организация проведения соревнований; инструкторская и судейская практика.

*Общеразвивающие и специальные упражнения.*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины с предметами.

*Основы техники плавания брасс.*

Теоретические основы техники брасс:

- движения руками брассом с согласованием движения ногами;

- брасс в полной координации.

*Основы техники плавания баттерфляй.*

Теоретические основы техники баттерфляй:

- движения ногами баттерфляй на груди, на спине, на боку с различным положением рук (обе руки вперед, обе у бедер) ;

- согласование движения ног баттерфляй с движениями рук;

- брассом, кролем, баттерфляй в полной координации.

*Имитационные упражнения:*

- имитация движений руками кролем на груди;

- имитация движений руками брассом;
- имитация движений руками баттерфляем;
- имитация движений ногами кролем;
- имитация движений ногами брассом;
- имитация движений ногами баттерфляем.

#### *Техника выполнения стартов и поворотов*

Теория: Техника выполнения стартов, поворотов.

Практика: Обучение технике выполнения стартов (прыжки в воду с тумбочки, старт из воды);

Контрольное занятие: в форме открытого занятия

– выполнение контрольных нормативов в конце учебного года (Приложение 4).

Начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, вовремя учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### **3.3. Этап спортивного совершенствования.**

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки: повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей); постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Подготовка в группах спортивного совершенствования:

– развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и

быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

– развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

– развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

– развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

– адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

– увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;

– расширение соревновательной практики;

– использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жестких конкуренции и соревновательной обстановки. На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневикиков и стайеров.

*Теория.* Правила безопасности на занятиях: инструкция по охране труда для занимающихся в тренажерном зале и в бассейне. Врачебный контроль и самоконтроль; первая помощь при травмах; планирование тренировки, методика ведения дневника; правила и организация проведения соревнований; инструкторская и судейская практика; спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажеры для пловцов; характеристика тренировки на этапе спортивного совершенствования.

*Общеразвивающие и специальные упражнения.*

Упражнения для мышц рук, ног и плечевого пояса, туловища, спины с предметами.

*Основы техники плавания:*

- кроль на груди в полной координации;
- кроль на спине в полной координации;
- брасс в полной координации;
- баттерфляй в полной координации;
- комплексное плавание.

*Практика.* Совершенствование техники стартов (прыжки в воду с тумбочки, старт из воды) и поворотов.

Выполнение контрольных нормативов в конце учебного года (Приложение 4)

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

#### **4. Организационно-методические особенности многолетней тренировки**



Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных пловцов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных пловцов.

#### **4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных пловцов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных пловцов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные пловцы должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых

высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных пловцов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

### **6. Восстановительные мероприятия**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

### **7. Практическая подготовка**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к

средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Общеразвивающие упражнения.* Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

### **Упражнения без предметов и с предметами**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа на животе поднимание туловища с различными положениями и движениями рук и ног. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

**Упражнения для развитие силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, метания, короткая дистанция на велосипеде.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; метания.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** упражнения на расслабления верхнего плечевого пояса. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

### 7.1. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки (СФП) возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями. Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения лежа на наклонной скамейке в положение сидя, прыжок в длину с места.

Силовая подготовка пловцов предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости. *Максимальная и взрывная сила* обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Например, толчок ногами от тумбочки или от стенки бассейна при выполнении пловцами старта или

поворота. Развитие взрывной силы осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с максимальным ускорением или в максимальном темпе.

Силовая выносливость во многом определяет результативность при проплывании дистанций самой различной протяженности - от 100 до 1000 м.

Известные средства специальной силовой подготовки пловцов на воде можно разделить на три группы:

1. - приспособления, увеличивающие площадь гребущих поверхностей. Это плавательные лопатки различной формы и площади;
2. - приспособления, увеличивающие гидродинамическое сопротивление продвижению пловца вперед. Это приспособления, с помощью которых осуществляют плавание с буксировкой различных предметов, типа ведерок, транспортировка партнера.
3. - тренажерные устройства и приспособления, направленные на преодоление силы тяжести, трения, сжатия и т. д. Это инерционные тренажеры, различные блочные устройства, резиновый амортизатор, плавание в одежде с различными браслетами и специальными поясами, увеличивающими массу спортсмена.

Под *гибкостью* понимают объем суммарной подвижности в суставах в определенной части или всего тела. Различают *активную и пассивную* гибкость. Активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности мышечных групп, проходящих через соответствующий сустав. Пассивная гибкость - способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Доступная спортсмену амплитуда движений в различных суставах превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных действий. Эта разница характеризует понятие “запаса гибкости”. Только при наличии достаточной гибкости и подвижности всех звеньев опорно - двигательного аппарата спортсмена возможны минимальные затраты усилий с экономичным и свободным, естественным протеканием различных фаз двигательного действия, связанного с чередованием напряжения и расслабления мышц. Общими требованиями для всех способов плавания является высокая подвижность в плечевых суставах и гибкость плечевого пояса.

Под *подвижностью* в плечевых суставах понимают разницу между показателем выкрута прямых рук назад-вперед (расстояние между кистями рук) и шириной плеч в сантиметрах. Так, с помощью гимнастических палок, на которых через каждый сантиметр нанесены деления с цифровым указателем, можно увеличить объем движений в плечевых суставах и осуществлять дальнейший контроль.

### **8. Средства специальной силовой подготовки в воде**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутой канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида,

дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи). Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не

имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 6 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 10 x 50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление.

### **9. Техническая подготовка**

Техническая подготовленность пловцов характеризуется эффективностью и степенью освоения движений спортсмена. Важным компонентом технической подготовленности является объем и разносторонность специфических для плавания двигательных навыков. Основным показателем технической подготовленности является *эффективность техники пловца*. Для ее оценки используется визуальное сопоставление тренером техники пловца с требованиями рациональной техники спортивных способов плавания. Пловец повторно проплывает короткие отрезки, а тренер оценивает качество выполнения отдельных элементов техники (положение тела и движения ногами, движения руками и дыхание, общее согласование движений).

### **10. 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 в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических

занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития плавания, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных пособий и источников в Интернете.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

### Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	НП		УТГ					ГСС
		1	2	1	2	3	4	5	
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		1	2	1	1	2	2	2
2.	Гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний, режим и питание пловца	1	2	2	2	2	2	2	2
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1						
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при травмах			2	2	1	1	1	1
5.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты			2		1	1	1	1
6.	Основы методики тренировки			2	1	2	1	1	1
7.	Психологическая подготовка				2		1	2	2
8.	Правила, организация проведения соревнований	1	2	2		1	1	1	1
9.	Основы техники спортивного плавания и методики тренировки	1	1		1	1			
10	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций			1	1	1	1	1	1
11	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2
12	Комплексное плавание		1				1		1
13	Тактическая подготовка		1	1	2	2	2	2	2
14	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна	1			2		1		
15	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы				1	2			
16	Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажеры для пловцов				1	1	1	1	1
17	Планирование тренировки, методика ведения дневника			2			1	1	1
18	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде					1	1	1	1



19	Инструкторская и судейская практика					2	1	1	1
20	Мотивация на достижения результата		1						
	<b>Всего часов</b>	9	12	18	18	20	20	20	20

### Содержание теоретической подготовки

#### *Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом*

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены- чемпионы олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

#### *Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### *Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний*

Личная гигиена пловцов в бассейне. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

#### *Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека*

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание. На технику плавания оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Эти процессы требуют систематического поступления в организм человека кислорода и удаления из него некоторых продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена.

Для того чтобы обеспечить нормальное течение биохимических процессов при плавании, необходимо обеспечить в каждом способе плавания такую структуру движений, которая, с одной стороны, отвечала бы гидродинамическим требованиям, а с другой - полностью обеспечивала бы организм пловца кислородом. В любом способе техника дыхания отрицательно влияет на гидродинамические условия плавания. Однако каждый пловец делает глубокий вдох через широко открытый рот путем поднимания или поворота головы в сторону.

При проплывании дистанций свыше 200 м пловец выполняет работу в аэробном режиме, поэтому на один цикл плавательных движений ему целесообразно делать один вдох и один выдох в воду через нос и рот.

#### *Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль*

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.  
Приложение № 6. *Тема 6. Психологическая подготовка*

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

*Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

*Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований*

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

*Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

*Тема 10. Комплексное плавание*— плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Индивидуальное комплексное плавание. Порядок стилей в комплексном плавании:

баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль

Комбинированная эстафета - Плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут четырьмя разными стилями. Порядок стилей отличается от порядка в индивидуальном комплексном плавании: на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль.

---

*Тема 11. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.*

**Старты.** В спортивном плавании различают два вида старта: прыжком с тумбочки и толчком от стенки бассейна. Стартовый прыжок применяется во всех способах плавания на груди; старт толчком от стенки бассейна используются только при плавании на спине. Движения пловца при стартовым прыжке можно разделить на следующие фазы: исходное положение, подготовительные движения и отталкивания, полет, вход в воду и скольжение, выход на поверхность и первые гребковые движения.

**Стартовый прыжок.** В ожидании команды пловец находится около стартовой тумбочки. По первому стартовому сигналу судьи он встает на тумбочку. По второму стартовому сигналу - занимает стартовое положение у ее переднего края: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты, пальцы ног захватывают край тумбочки, туловище наклонено вперед, руки отведены назад и немного в сторону. По команде «Марш!» или выстрелу пловец энергично отталкивается от тумбочки, сильным махом посылает руки вперед-

вверх и прыгает в воду. В полете тело должно быть выпрямлено, голова опущена между руками, ноги соединены, носки оттянуты. Тело под углом 20-25 градусов входит в воду и погружается на глубину до 50 см. Первые метры пловец скользит подводой в положении вытянувшись, затем слегка прогибается в пояснице, поднимает руки, выныривает из воды и начинает первые гребковые движения. При плавании кролем первые гребковые движения начинают ноги, при плавании брассом - руки.

*Старт из воды.* Для старта из воды пловец входит в воду на своей дорожке и подплывает стартовому бортику. По команде он занимает исходное положение для старта: взявшись руками за поручни тумбочки, пловец сильно сгибает ноги и упирается ими в бортик бассейна. Плечи и колени находятся над водой. По команде «Марш!» пловец откидывает голову назад, отрывает руки от поручней и резко взмахивает ими назад за голову по направлению движения, одновременно с этим резко отталкивается ногами. Потянувшись за руками, спортсмен слегка прогибается и, немного пролетев по воздуху, входит в воду. В воде он вытягивается и скользит на глубине 50-60см., выдыхая через рот и нос. Как только ноги окажутся в воде, пловец начинает ими энергичные движения. При выходе на поверхность выполняется первый гребок рукой.

Все повороты объединяются в две группы: 1 - открытые, 2- закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенке бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворота разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

*Тема 12. Тактическая подготовка.*

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов. В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.

2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».

3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

*Тема 13. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций.*

Мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются, теряют мощность и работоспособность. Чтобы обеспечить достаточную мощность и длительную работоспособность, необходимо правильно чередовать напряжение и расслабление в работающих мышцах. Такое чередование

предусматривает энергичное выполнение пловцом гребкового движения и последующим переходом участвующих в этом движении мышц к расслаблению во время выполнения подготовительного движения.

*Тема 14. Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы.*

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

В спортивной тренировке принято выделять 5 зон интенсивности (или мощности):

1-я зона — аэробная восстановительная. ЧСС — 130–145 уд/мин.

2-я зона — аэробная развивающая. ЧСС — 150–170 уд/мин.

3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. ЧСС — 175–185 уд/мин.

4-я зона — анаэробная гликолитическая. ЧСС находится на уровне 190–210 уд/мин и более.

5-я зона — анаэробная алактатная. Кратко-временная работа максимальной мощности. Скорость плавания и темп движений — максимально возможные.

*Тема 15. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.*

Общая физическая подготовка пловцов является важной составной частью тренировки. Занятия общей физической подготовкой используются как эффективное средство оздоровления. Упражнения, выполняемые на этих тренировках, развивают силу, скорость, выносливость и ловкость, повышают функциональную подготовленность организма тренирующихся и эмоциональность занятий, а также способствуют активному отдыху.

Для гармоничного развития каждого из физических качеств (силы, скорости, гибкости, ловкости и выносливости) можно подобрать нужные упражнения в воде, но они оказываются всегда менее эффективными, чем упражнения, выполняемые с той же целью на суше.

Слишком частое посещение плавательных бассейнов (с повышенной влажностью и очищаемых хлором) иногда может вредно повлиять на здоровье пловца. Поэтому тренировки по плаванию необходимо сочетать с общей физической подготовкой на суше.

Рост спортивных результатов определяется из основных факторов - систематическое увеличение тренировочных нагрузок. Практика показала, что если пловец будет выполнять часть упражнений на суше, а другую - в воде, то суммарный объем переносимой нагрузки значительно возрастает. Так общая

физическая подготовка пловца стала средством значительного увеличения тренировочных нагрузок.

*Тема 16. Мотивация на достижение результата.*

Как и любой вид целенаправленной деятельности человека, занятия плаванием, характеризуются определенными целями и мотивами (то, что побуждает к постановке и достижению тех или иных целей) выполнения этой деятельности. Следовательно, не отдельный мотив или побудительный акт, а целостная система мотивов лежит в основе само регуляции действий, поведения пловцов. Она (эта система мотивов) изменяется, дифференцируется в процессе занятий, подкрепляется успехами, или значимость ее снижается в связи с неудачами, разочарованиями. Вот почему тренеру очень важно влиять на формирование мотивационной основы своих учеников. По мере повышения квалификации и стажа занятий плаванием возрастает степень преобладания мотивации, связанной с высоким сознанием, с самосознанием. У новичков и спортсменов III и II разрядов преобладают желания и интересы, т. е. мотивы, связанные с осознанными на занятии действиями. Обучающиеся хотят стать сильнее, стремятся быть похожими на выдающихся спортсменов, им нравится заниматься в воде круглый год, быть в коллективе.

### **11. Медицинское обеспечение**

Медицинское обеспечение осуществляется врачом ЦРБ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале подготовительного периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **12. Контрольно – переводные нормативы для различных этапов обучения**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке. Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в

соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы: прыжок длину с места (см), челночный бег 3x10 м., наклон туловища вперед из положения сидя (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), подтягивание на перекладине (раз), плавание разными стилями на результат, техника видов, техника стартов и поворотов.

Тестирование нормативов по ОФП проводится в группах 3 раза в учебном году. Первое проводится в сентябре, второе в январе самостоятельно педагогом. А третье тестирование проводится в присутствии комиссии. (Состав комиссии определяет руководство ДЮСШ.)

### **13. Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов. Обучающиеся должны уметь правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах, на предприятиях и в учреждениях, находящихся в районе функционирования спортивной школы.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

### **14. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и тренажёрном зале возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и зале осуществляется только через построение по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан: 1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 20 человек на одного тренера.

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

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся к месту занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

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

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения бассейна в душевые и из душевых в раздевалки. Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

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

#### **14.1. Техника безопасности и правила поведения при занятиях плаванием в бассейне.**

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям по плаванию.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в тренажёрном зале и чаше бассейна во время тренировок. При проведении занятий по плаванию должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий.

Состояние и подготовка мест занятий, оборудование и инвентарь, спортивная одежда плавающих, методика проведения занятий должны отвечать определенным требованиям. В бассейне недопустим скользкий и холодный пол. Температура воздуха и воды должна быть +25, +26 градусов и присутствие врача на занятиях. Входить в бассейн и выходить из него разрешается только по команде тренера-преподавателя, после занятий обязательно проводить поимённую переключку.

#### **16. Перечень учебно - методического обеспечения к программе.**

1. Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях
2. Инвентарь и оборудование:

Занятия проводятся в тренажёрном зале, оборудованном гимнастическими скамейками, ковриками, шведской стенкой для детей 5 – 8 лет, тренажёрами для детей 9 — 13 лет, гантелями, набивными мячами, тренажёрами для детей 14 — 18 лет. Занятия на воде проводятся в бассейне, используется следующий инвентарь: нудлсы, доски для плавания, нарукавники, гантели, ласты, перчатки (лопаточки).

Инструкции по технике безопасности: инструкция по охране труда для занимающихся в тренажерном зале; инструкция по охране труда для занимающихся в бассейне.

Комплексы упражнений: общей физической подготовки; специальной физической подготовки; по ознакомлению со свойствами водной среды; дыхательных; имитационных.



## Приложение 1

**Тематический план  
1 год (начальной подготовки)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	<b>Раздел 1. Введение в спорт (теория)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
1.4.	Основы техники спортивного плавания и методики тренировки	1	1	-
1.5.	Правила, организация проведения соревнований	1	1	-
2	<b>СФП (вода)</b>	<b>120</b>	-	<b>120</b>
	<b>Раздел 2. Плавание «кроль»</b>	<b>68</b>		<b>68</b>
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди	42	-	42
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине	26	-	26
3	<b>Раздел 3. Плавание «брасс»</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>
3.1.	Обучение технике плавания брасс	20	-	20
4	<b>Раздел 4. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
4.1.	Обучение технике плавания баттерфляй	10	-	10
5	<b>Раздел 5. Старт, повороты</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
5.1.	Обучение технике выполнения старта	8	-	8
5.2.	Обучение технике выполнения поворотов	8	-	8
6	<b>Раздел 6. Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
6.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
7	<b>Раздел 7. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
7.1.	Праздники, конкурсы			
8	<b>Раздел 8. Контроль и соревнования</b>	<b>6</b>		<b>4</b>
8.1	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
8.2	Участие в соревнованиях	2	-	2
9.	<b>Раздел 9. Медицинское обеспечение</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.	<b>Раздел 10. ОФП (суша)</b>	<b>142</b>		<b>142</b>
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>6</b>	<b>270</b>

**2 год (начальной подготовки)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	<b>Раздел 1. Введение в спорт (теория)</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.2.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	-
1.3.	Тактическая подготовка	1	1	-
1.4.	Гигиена физических упражнений	2	2	-
1.5.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
1.6.	Основы техники спортивного плавания	1	1	-
1.7.	Правила, организация и проведения соревнований	2	2	-
1.8.	Комплексное плавание	1	-	1
1.9.	Мотивация на достижение результата	1	1	
2	<b>СФП</b>	<b>201</b>		<b>201</b>
	<b>Раздел 2. Плавание «кроль»</b>	<b>85</b>	-	<b>85</b>
2.1.	Обучение сложнокоординационным упражнениям	15	-	15
2.2.	Обучение технике гребка плавания кроль на груди	20	-	20

2.3.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	20	-	20
2.4.	Обучение технике гребка плавания кроль на спине	10	-	10
2.5	Совершенствование техники плавания кроль на спине	20		20
3	<b>Раздел 3.Плавание «басс»</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
3.1.	Отработка согласования движений техники басс	12	-	12
3.2.	Совершенствование техники плавания басс	20	-	20
4	<b>Раздел 4. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>
4.1.	Обучение сложнокоординационным движений технике баттерфляй	12	-	12
4.2	Согласование движений технике баттерфляй	10	-	10
5.	<b>Раздел. 5. Старт</b>	<b>16</b>		16
5.1.	Отработка выполнения стартов	8		8
5.2.	Совершенствование техники старта	10		10
6.	<b>Раздел 6. Повороты</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>
6.1	Отработка выполнения поворотов	4	-	4
6.2	Совершенствование техникиповоротов	10		10
7.	<b>Раздел 7.Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
7.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
8.	<b>Раздел 8. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
8.1	Праздники, конкурсы			
9	<b>Раздел 9. Контроль и соревнования</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
9.1	Сдача контрольных нормативов	6	-	6
9.2	Участие в соревнованиях	6	-	6
10.	<b>Раздел 10. Медицинское обеспечение</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
11.	<b>Раздел 11. ОФП (суша)</b>	<b>185</b>		<b>185</b>
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>11</b>	<b>403</b>

### 1 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	<b>Раздел1. Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
1.1.	Тактическая подготовка	1	1	-
1.2.	Гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний, режим и питание пловца	2	2	-
1.3.	Основы методики тренировки	2	2	-
1.4.	Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	2	
1.5.	Правила, организация и проведения соревнований	2	2	
1.6	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1	1	-
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь при травмах	2	2	-
1.8	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.9	Планирование тренировки, методика ведения дневника	1	1	-
1.10	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	2	2	
1.11	Мотивация на достижение результата	1	1	-
2	<b>СФП</b>	<b>274</b>	-	<b>274</b>
	<b>Раздел 2.Плавание «кроль на груди»</b>	<b>105</b>		<b>105</b>
2.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	35	-	35
2.2.	Отработка техники гребка плавания кроль на груди	35	-	35
2.3.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	35	-	35

3	<b>Раздел 3.Плавание «кроль на спине»</b>	<b>45</b>	-	<b>45</b>
3.1	Отработка сложнокоординационных упражнений	25	-	15
3.2	Совершенствование техники плавания кроль на спине	20	-	20
4	<b>Раздел 4.Плавание «басс»</b>	<b>36</b>	-	<b>36</b>
4.1.	Отработка согласования движений техники басс	10	-	10
4.2.	Совершенствование техники плавания басс	26	-	26
5	<b>Раздел 5. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>
5.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	10	-	10
5.2	Согласование движений в технике баттерфляй	20	-	20
6.	<b>Раздел 6. Старты</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>
6.1.	Отработка выполнения стартов	14	-	14
7.	<b>Раздел 7. Повороты</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>
7.1.	Отработка выполнения поворотов	14		14
8	<b>Раздел 8.Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
8.1	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
9.	<b>Раздел 9. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
10.	<b>Раздел 10. Контроль и соревнования</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>
10.1	Сдача контрольных нормативов	7	-	7
10.2	Участие в соревнованиях	7	-	7
11.	<b>Раздел. 11. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>
12.	<b>Раздел. 12. Медицинское обеспечение</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
13.	<b>Раздел. 13. Восстановительные мероприятия</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
14.	<b>Раздел 14 . ОФП (суша)</b>	<b>224</b>		<b>224</b>
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>18</b>	<b>552</b>

### 2 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор	практ
1	<b>Раздел1. Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.2.	История развития мирового плавания	1	1	-
1.3.	Психологическая подготовка	1	1	-
1.4.	Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажеры для пловцов	1	1	-
1.5.	Тактическая подготовка	2	2	-
1.6.	Гигиена, режим, питание пловца.	2	2	-
1.7.	Основы техники плавания	1	1	-
	Основы методики обучения техники плавания	1	1	
1.8.	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1	1	-
1.9.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде	2	1	1
1.10.	Правила, организация и проведение соревнований	2	1	1
1.11.	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы	1	1	-
1.12	Мотивация на достижение результата	1	1	-
2	<b>СФП</b>	<b>324</b>		<b>324</b>
	<b>Раздел 2. Повышение уровня развития основных физических качеств</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
2.1.	Дистанционное плавание	8	-	8

2.2.	Работа рук и ног всеми способами	10	-	10
2.3.	Совершенствование техники плавания	12	-	12
3	<b>Раздел 3. Специальная подготовка в воде</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>
3.1	Скоростно-силовая тренировка	10	-	10
3.2	Интервальная и повторная тренировка	10	-	10
4	<b>Раздел 4. Плавание «кроль на груди»</b>	<b>98</b>	-	<b>98</b>
4.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	16	-	16
4.2.	Отработка техники гребка плавания кроль на груди	32	-	32
5	Совершенствование техники плавания кроль на груди	50	-	50
5.1.	<b>Раздел 5. Плавание «кроль на спине»</b>	<b>36</b>	-	<b>36</b>
5.2.	Отработка сложнокоординационных упражнений	8	-	8
5.3.	Отработка техники гребка плавания кроль на	12	-	12
5.4.	Совершенствование техники плавания кроль на спине	16	-	16
6	<b>Раздел 6. Плавание «брасс»</b>	<b>42</b>	-	<b>42</b>
6.1.	Отработка согласования движений техники брасс	20	-	20
6.2.	Совершенствование техники плавания брасс	22	-	22
7	<b>Раздел 7. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>
7.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	10	-	10
7.2.	Согласование движений в технике баттерфляй	20	-	20
8	<b>Раздел 8. Старты</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
8.1	Отработка выполнения стартов	16	-	16
9	<b>Раздел 9. Повороты</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
9.1.	Отработка выполнения поворотов	16	-	16
10	<b>Раздел 10. Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
10.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
11	<b>Раздел 11. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
12	<b>Раздел 12. Контроль и соревнования</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
12.1.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
12.2.	Участие в соревнованиях	14	-	14
13.	<b>Раздел 13. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	2	<b>6</b>
14.	<b>Раздел 14. Медицинское обеспечение</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
15.	<b>Раздел 15. Восстановительные мероприятия</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
16.	<b>Раздел 16 . ОФП (суша)</b>	<b>264</b>	-	<b>264</b>
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>18</b>	<b>624</b>

### 3 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.2.	История развития спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	1	1	-
1.4.	Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажеры для пловцов	1	1	-
1.5.	Тактическая подготовка	2	2	-
1.6.	Гигиена, режим, питание пловца.	2	2	-
1.7.	Основы техники плавания	1	1	-
	Основы методики тренировки	2	2	
1.8.	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1	1	-

1.9.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде	2	1	1
1.10.	Правила, организация и проведение соревнований	2	1	1
1.11.	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы	1	1	
1.12.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет	1	1	
1.13	Мотивация на достижение результата	1	1	-
2	<b>СФП</b> <b>Раздел 2. Повышение уровня развития основных физических качеств</b>	<b>384</b>		<b>384</b>
		<b>30</b>		<b>30</b>
2.1.	Дистанционное плавание	8	-	8
2.2.	Работа рук и ног всеми способами	10	-	10
2.3.	Совершенствование техники плавания	12	-	12
3	<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная подготовка в воде</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>
3.1	Скоростно-силовая тренировка	10	-	10
3.2	Интервальная и повторная тренировка	10	-	10
4	<b>Раздел 4.Плавание «кроль на груди»</b>	<b>112</b>		<b>112</b>
4.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	16	-	16
4.2.	Отработка техники гребка плавания кроль на груди	40	-	40
5	Совершенствование техники плавания кроль на груди	56	-	56
5.1.	<b>Раздел 5.Плавание «кроль на спине»</b>	<b>48</b>	-	<b>48</b>
5.2.	Отработка сложнокоординационных упражнений	12	-	12
5.3.	Отработка техники гребка плавания кроль на	14	-	14
5.4.	Совершенствование техники плавания кроль на спине	22	-	22
6	<b>Раздел 6.Плавание «брасс»</b>	<b>52</b>	-	<b>50</b>
6.1.	Отработка согласования движений техники брасс	20	-	20
6.2.	Совершенствование техники плавания брасс	32	-	30
7	<b>Раздел 7. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>38</b>	-	<b>38</b>
7.1	Отработка сложнокоординационных упражнений	16	-	16
7.2	Согласование движений в технике баттерфляй	22	-	22
8	<b>Раздел 8. Старты</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
8.1.	Отработка выполнения стартов	16	-	16
9	<b>Раздел 9. Повороты</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>
9.1.	Отработка выполнения поворотов	18	-	18
10	<b>Раздел 10.Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
10.1	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
11	<b>Раздел 11. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
12	<b>Раздел 12. Контроль и соревнования</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>
12.1	Сдача контрольных нормативов	3	-	3
12.2	Участие в соревнованиях	15	-	15
13	<b>Раздел 13. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
14	<b>Раздел 14. Медицинское обеспечение</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>
15	<b>Раздел 15. Восстановительные мероприятия</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>
16	<b>Раздел 16 . ОФП (суша)</b>	<b>278</b>		<b>278</b>
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>20</b>	<b>624</b>

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.2.	История развития спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	1	1	-
1.4.	Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажеры для пловцов	1	1	-
1.5.	Тактическая подготовка	2	2	-
1.6.	Гигиена, режим, питание пловца.	2	2	-
1.7.	Основы техники плавания	1	1	-
	Основы методики тренировки	2	2	
1.8.	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1	1	-
1.9.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде	2	2	
1.10.	Правила, организация и проведение соревнований	2		2
1.11.	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы	1	1	
1.12.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет	1	1	
1.13.	Мотивация на достижение результата	1	1	-
2	<b>СФП</b>	<b>456</b>		<b>456</b>
	<b>Раздел 2. Повышение уровня развития основных физических качеств</b>	<b>34</b>		<b>34</b>
2.1.	Дистанционное плавание	10	-	10
2.2.	Работа рук и ног всеми способами	10	-	10
2.3.	Совершенствование техники плавания	14	-	14
3	<b>Раздел 3. Специальная подготовка в воде</b>	<b>32</b>	-	<b>32</b>
3.1	Скоростно-силовая тренировка	22	-	22
3.2	Интервальная и повторная тренировка	10	-	10
4	<b>Раздел 4. Плавание «кроль на груди»</b>	<b>122</b>		<b>122</b>
4.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	22	-	22
4.2.	Отработка техники гребка плавания кроль на груди	44	-	44
5	Совершенствование техники плавания кроль на груди	56	-	56
5.1.	<b>Раздел 5. Плавание «кроль на спине»</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>
5.2.	Отработка сложнокоординационных упражнений	12	-	12
5.3.	Отработка техники гребка плавания кроль на	14	-	14
5.4.	Совершенствование техники плавания кроль на спине	28	-	28
6	<b>Раздел 6. Плавание «брасс»</b>	<b>58</b>	-	<b>58</b>
6.1.	Отработка согласования движений техники брасс	28	-	28
6.2.	Совершенствование техники плавания брасс	30	-	30
7	<b>Раздел 7. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>52</b>	-	<b>52</b>
7.1	Отработка сложнокоординационных упражнений	22	-	22
7.2	Согласование движений в технике баттерфляй	30	-	30
8	<b>Раздел 8. Старты</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>
8.1.	Отработка выполнения стартов	18	-	18
9	<b>Раздел 9. Повороты</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>

9.1.	Отработка выполнения поворотов	20	-	20
10	<b>Раздел 10. Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
10.1	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
11	<b>Раздел 11. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
12	<b>Раздел 12. Контроль и соревнования</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
12.1	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
12.2	Участие в соревнованиях	18	-	18
13	<b>Раздел 13. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
14	<b>Раздел 14. Медицинское обеспечение</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
15	<b>Раздел 15. Восстановительные мероприятия</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
16	<b>Раздел 16 . ОФП (суша)</b>	<b>286</b>		<b>286</b>
	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>20</b>	<b>808</b>

### 5 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.2.	История развития спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	1	1	-
1.4.	Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажеры для пловцов	1	1	-
1.5.	Тактическая подготовка	2	2	-
1.6.	Гигиена, режим, питание пловца.	2	2	-
1.7.	Основы техники плавания	1	1	-
	Основы методики тренировки	2	2	
1.8.	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1	1	-
1.9.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде	2	1	1
1.10.	Правила, организация и проведение соревнований	2	1	1
1.11.	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы	1	1	
1.12.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет	1	1	
1.13.	Мотивация на достижение результата	1	1	-
2	<b>СФП</b>	<b>530</b>		<b>530</b>
	<b>Раздел 2. Повышение уровня развития основных физических качеств</b>	<b>38</b>		<b>38</b>
2.1.	Дистанционное плавание	8	-	8
2.2.	Работа рук и ног всеми способами	15	-	15
2.3.	Совершенствование техники комплексного плавания	15	-	15
3	<b>Раздел 3. Специальная подготовка в воде</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>
3.1	Скоростно-силовая тренировка	18	-	18
3.2	Интервальная и повторная тренировка	16	-	16
4	<b>Раздел 4. Плавание «кроль на груди»</b>	<b>138</b>		<b>138</b>
4.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	24	-	24
4.2.	Отработка техники гребка плавания кроль на груди	44	-	44

5	Совершенствование техники плавания кроль на груди	70	-	70
5.1.	<b>Раздел 5.Плавание «кроль на спине»</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>70</b>
5.2.	Отработка сложнокоординационных упражнений	20	-	20
5.3.	Отработка техники гребка плавания кроль на	20	-	20
5.4.	Совершенствование техники плавания кроль на спине	30	-	30
6	<b>Раздел 6.Плавание «брасс»</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
6.1.	Отработка согласования движений техники брасс	24	-	24
6.2.	Совершенствование техники плавания брасс	44	-	44
7	<b>Раздел 7. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>
7.1	Отработка сложнокоординационных упражнений	26	-	26
7.2	Согласование движений в технике баттерфляй	38	-	38
8	<b>Раздел 8. Старты</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
8.1.	Отработка выполнения стартов	26	-	26
9	<b>Раздел 9. Повороты</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
9.1.	Отработка выполнения поворотов	24	-	24
10	<b>Раздел 10.Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
10.1	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
11	<b>Раздел 11. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
12	<b>Раздел 12. Контроль и соревнования</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
12.1	Сдача контрольных нормативов	4	-	4
12.2	Участие в соревнованиях	18	-	18
13	<b>Раздел 13. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
14	<b>Раздел 14. Медицинское обеспечение</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
15	<b>Раздел 15. Восстановительные мероприятия</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
16	<b>Раздел 16 . ОФП (суша)</b>	<b>302</b>		<b>302</b>
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>20</b>	<b>900</b>

### 1 год (спортивного совершенствования)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	<b>Раздел1. Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	-
1.2.	История развития спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	1	1	-
1.4.	Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажеры для пловцов	1	1	-
1.5.	Тактическая подготовка	2	2	-
1.6.	Гигиена, режим, питание пловца.	2	2	-
1.7.	Основы техники плавания	1	1	-
	Основы методики тренировки	2	2	
1.8.	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1	1	-
1.9.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде	2	1	1
1.10.	Правила, организация и проведение соревнований	2	1	1
1.11.	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы	2	2	
1.12.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет	1	1	



2	<b>СФП</b> <b>Раздел 2. Повышение уровня развития основных физических качеств</b>	<b>688</b>		<b>688</b>
		<b>52</b>		<b>52</b>
2.1.	Дистанционное плавание	8	-	8
2.2.	Работа рук и ног всеми способами	15	-	15
2.3.	Совершенствование техники комплексного плавания	15	-	15
3	<b>Раздел 3. Специальная подготовка в воде</b>	<b>54</b>		<b>54</b>
3.1	Скоростно-силовая тренировка	18	-	18
3.2	Интервальная и повторная тренировка	16	-	16
4	<b>Раздел 4. Плавание «кроль на груди»</b>	<b>168</b>		<b>168</b>
4.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	24	-	24
4.2.	Отработка техники гребка плавания кроль на груди	44	-	44
5	Совершенствование техники плавания кроль на груди	70	-	70
5.1.	<b>Раздел 5. Плавание «кроль на спине»</b>	<b>98</b>	-	<b>98</b>
5.2.	Отработка сложнокоординационных упражнений	20	-	20
5.3.	Отработка техники гребка плавания кроль на	20	-	20
5.4.	Совершенствование техники плавания кроль на спине	30	-	30
6	<b>Раздел 6. Плавание «брасс»</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
6.1.	Отработка согласования движений техники брасс	24	-	24
6.2.	Совершенствование техники плавания брасс	44	-	44
7	<b>Раздел 7. Плавание «баттерфляй»</b>	<b>86</b>		<b>86</b>
7.1	Отработка сложнокоординационных упражнений	26	-	26
7.2	Согласование движений в технике баттерфляй	38	-	38
8	<b>Раздел 8. Старты</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
8.1.	Отработка выполнения стартов	26	-	26
9	<b>Раздел 9. Повороты</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
9.1.	Отработка выполнения поворотов	24	-	24
10	<b>Раздел 10. Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>В течении года</b>		
10.1	Тренировочные задания по психологической подготовке.			
11	<b>Раздел 11. Воспитательная работа</b>	<b>В течении года</b>		
12	<b>Раздел 12. Контроль и соревнования</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
12.1	Сдача контрольных нормативов	6	-	6
12.2	Участие в соревнованиях	18	-	18
13	<b>Раздел 13. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
14	<b>Раздел 14. Медицинское обеспечение</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
15	<b>Раздел 15. Восстановительные мероприятия</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
16	<b>Раздел 16 . ОФП (суша)</b>	<b>316</b>		<b>316</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1104</b>	<b>20</b>	<b>1084</b>

Приложение 2.

**Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы по плаванию  
в МАОУ ДО ДЮСШ №2 г. Асино Томской области**

Этапы подготовки	Количество учащихся в группе Мин/макс	Нагрузка часов в неделю макс.	Возраст учащихся	Минимальные разрядные требования по спортивной подготовке на начало учебного года
ГНП 1 года обучения	15 – 18	6	9 – 10	Выполнить нормативные требования по ОФП,

				б/р. – 3 юн.
ГНП 2 года обучения	12 – 15	9	11 – 12	Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, 3юн. – 2юн.разряд
УТГ 1 года обучения	10 – 12	12	9 – 14	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП, 2юн. – 1юн.разряд
УТГ 2 года обучения	9 – 11	14	9 – 15	Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, 1юн. – 3вз.разряд
УТГ 3 года обучения	8 – 10	16	9 – 17	Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, 3 вз.– 2вз.разряд
УТГ 4 года обучения	7 – 9	18	9 – 18	Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, 2 вз.– 1вз.разряд
УТГ 5 года обучения	4 – 8	20	12 – 18	Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, 1вз.разряд
ГСС	3 – 6	24	12 – 18	КМС-МС

Приложение 3.

**Соотношение общей и специальной физической подготовки  
МАОУ ДО ДЮСШ №2 г. Асино Томской области**

**ПЛАВАНИЕ**

Средства подготовки		Группы начальной подготовки (%)		Учебно-тренировочные группы (%)					Группы спортивного совершенствования (%)
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1 год
ОФП	Д	60	60	55	55	45	35	30	25
	М	60	60	55	55	50	45	40	35
СФП	Д	40	40	45	45	55	65	70	75
	М	40	40	45	45	50	55	60	65

**Контрольно – переводные нормативы ОФП и СФП****ПЛАВАНИЕ**

№ п/п	Контрольные упражнения		ГНП		УТГ				
			1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Челночный бег, 3x10 м, с	М	10,6	10,5	9,8	9,4	9,3	9,0	8,6
		Д	11,1	10,8	10,5	10,0	9,8	9,7	9,5
2	Бросок набивного мяча 1кг, м	М	3,5	3,5	4,0	4,8	6,4	7,9	8,2
		Д	2,9	3,0	3,5	4,2	4,9	6,0	6,4
3	Прыжок в длину с места, см	М	125	130	140	150	180	185	190
		Д	115	120	130	140	150	160	165
4	Подтягивание, ю. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, дев.	М	1	2	3	4	7	9	10
		Д	4	6	8	12	15	20	25
5	Наклон вперед сидя	М	0	5	8	10	12	15	18
		Д	5	8	12	15	18	20	22

## Список литературы

1. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -140 с.;
2. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду/ СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
6. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпред, 2001.-80 с
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и-спорт, 1981.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
10. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
12. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 14.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
15. Ноткина, Н.А., Казьмина, Л.И., Бойнович, Н.Н. Оценка физического и нервно-психологического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.- 32 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детскоюношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
- 20.Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
- 21.Плавание.Книга – тренер, Нечунаев И.П. - М: ЭКСМО, 2013.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ****СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575909
Владелец	Казарин Виктор Викторович
Действителен	С 25.02.2022 по 25.02.2023