ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ №3 «НЕВСКАЯ»

ПРИНЯТА
Решением тренерского
совета ГБУ ДО СШОР
по плаванию № 3 «Невская»
Протокол № 4 от «26» ноября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБУ ДО СШОР
по плаванию № 3 «Невская»
от 23 декабря 2025 г. № 10-ОД
_____ Василисков И.Ю.
«23» декабря 2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 907 от 05.11.2025 г.;
Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России № 106 от 05.02.2024 г.

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2 года.
Учебно-тренировочный этап – (этап спортивной специализации) – 5 лет.
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Авторы – разработчики:
Виданов С.Е.

Санкт-Петербург
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения 3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 5

III. Система контроля 18

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание» 27

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 58

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 58

Приложения 62

I. Общие положения

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом следующих нормативно - правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ Минздрава России № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Целью Программы является организация учебно-тренировочного процесса обучающихся (далее – пловцы, спортсмены) для достижения им спортивных результатов на основе соблюдения принципов спортивной тренировки и педагогических принципов в условиях многолетней, круглогодичной и поэтапной спортивной подготовки для включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение базового контингента обучающихся для реализации системы спортивного отбора и формирование у них устойчивого интереса к занятиям плаванием, здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических, волевых качеств, в процессе систематических занятий плаванием;
- развитие мотивации личности обучающихся к всесторонней реализации спортивных способностей;
- отбор перспективных пловцов для формирования резерва сборных команд Российской Федерации.

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее – НП),
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –

УТ),

этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ),

– этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Кроль на груди – способ плавания на груди, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука выполняет гребок в воде спереди назад, другая рука движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивается лицом в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок правой и гребок левой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех-, шестиударный варианты кроля. Это самый быстрый способ передвижения в воде.

Кроль на спине – это способ плавания на спине, который в определенной мере, похож на кроль на груди, т.к. в нем, как и в кроле на груди, руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное движение «как ножницы», но разница в том, что пловец плывет на спине, а не на животе, как в кроле на груди. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела. Кроль на спине считается третьим по скорости стилем.

Баттерфляй – стиль плавания на груди, при котором левая и правая части тела совершают симметричные и одновременные движения: руки совершают одновременный гребок, при этом ноги совершают одновременные волнообразные движения. Баттерфляй – это самый тяжелый по энергозатратам способ. Баттерфляй считается вторым по скорости стилем после кроля на груди.

Брасс – стиль плавания на груди, при котором руки одновременно совершают гребок и выносятся вперед от груди, а ноги, сгибаясь в коленях, совершают толчок.

Современные правила соревнований брассом:

1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время.
2. Все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных движений.

3. Руки одновременно вытягиваются вперед от груди, локти должны находиться под водой. Руки не должны заходить за линию бедер.
4. В течении каждого полного цикла какая-либо часть головы должна разорвать водную поверхность. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.
5. Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Нарушение поверхности воды стопами ног не разрешается
6. Гребущими поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени.

Брасс – самый медленный стиль плавания.

Комплексное плавание – вид плавания, который включает в себя все четыре стиля, пловец меняет технику способов плавания в зависимости от длины дистанции каждые 25, 50 или 100 метров. Дистанция преодолевается в следующем порядке: 1-баттерфляй; 2-кроль на спине; 3- брасс; 4-кроль на груди.

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом - 10 0070001611Я .

На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде.

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

	вид спорта	**Номер - код вида спорта**	**Наименование спортивной дисциплины**	**Номер – код спортивной дисциплины**
1.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м (бассейн25 м)	0070291611Я
7.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м (бассейн25 м)	0070301611Я
9.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м	0070071611Я
14.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м (бассейн25 м)	0070331611Я
15.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м	0070081611Я
16.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м	0070091611Я

18.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м	0070131611Я
20.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м	0070141611Я
22.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м	0070151611Я
24.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м	0070101611Я
26.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я
27.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м	0070111611Я
28.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м	0070121611Я
30.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 100м(бассейн 25 м)	0070161611Я
32.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м	0070171611Я
33.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200м(бассейн 25 м)	0070421611Я
34.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м	0070181611Я
35.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400м(бассейн 25 м)	0070431611Я
36.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100 м - вольный стиль	0070191611Я
37.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х200 м - вольный стиль	0070201611Я
39.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х200м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451611Я
40.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м - баттерфляй	0070511611Н
41.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м - брасс	0070501611Н
42.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м - вольный стиль	0070481611Н
43.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета4х50м - комбинированная (бассейн 25м)	0070261611Я
45.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х50 м - на спине	0070491611Н
46.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100 м - комбинированная	0070211611Я
47.	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25м)	0070461611Я

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1 (в соответствии с Приложением № 1 к ФССП).

В соответствии с Приказом № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица 1

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

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

На этапе НП и УТ максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, на этапах ССМ и ВСМ - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП. Для проведения учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ, занятие, тренировка) на этапе ССМ допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической подготовке.

2.2. Объем Программы

2.3.

Объем Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут) в соответствии с Приказом № 634. Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки и указан по этапам спортивной подготовки в таблице 2.

Таблица 2

Объем программы

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

2.4. Виды (формы) обучения

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Учебно-тренировочные занятия далее УТЗ (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);
- спортивные соревнования.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий, видами которых являются:

- общеподготовительные, основным содержанием которых являются средства общефизической подготовки;
- специализированные - в содержание которых входят средства тактической, технической, специальной физической подготовки.

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

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов. (пункт 39 Приказ № 999)

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и

задач этапа подготовки и определяется учреждением самостоятельно.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям и специальным учебно-тренировочным мероприятиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно.

Таблица 3

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

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Продолжительность мероприятий для комплексного медицинского обследования на этапе ССМ и ВСМ составляет до 3 суток, но не более 2 раз в год. Продолжительность восстановительных мероприятий – до 10 суток.

2.4.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования (далее - соревнования) в плавании - часть учебно-тренировочного процесса, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные и проводятся в определенных возрастных группах. Начиная с 2024 года, вводится следующая градация:

- младшая группа: девушки и юноши 9-10 лет;
- средняя группа: девушки и юноши 11-13 лет;
- старшая группа: девушки и юноши 14-15 лет;
- юниоры, юниорки: девушки и юноши 16-18 лет;
- женщины и мужчины без ограничения возраста (возможно участие спортсмена начиная с 14 лет при условии допуска по возрасту и выполнения нормативов отбора на данные соревнования).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется в соответствии с Единым календарным планом (далее – ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий по плаванию и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий местных органов исполнительной власти, календарными планами Всероссийской федерации плавания и Федерации плавания региона.

В рамках своей компетенции и с учетом значений, утвержденных в государственном задании на проведение таких мероприятий, Организация самостоятельно организует и осуществляет их проведение. Кроме этого, она направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с ЕКП и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку

возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Кроме того, в функции соревнований входит: завоевание побед, медалей, очков, отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях, создание яркого спортивного зрелища.

Особенность соревнований на начальном этапе состоит в том, что они планируются только как контрольные старты, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки (для контроля за освоением пройденного материала, приобретение соревновательного опыта).

В зависимости от этапа спортивной подготовки планируются объем соревновательной деятельности, значения которого (по видам спортивных соревнований) представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Реальный объем соревновательной деятельности спортсмена может отличаться от запланированного в связи с включением его в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Контрольные соревнования выявляют уровень подготовленности обучающегося, эффективность спортивной подготовки. С учетом результатов спортсменов разрабатывается программа последующей подготовки.

По итогам отборочных соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основными являются соревнования, цель которых достижение победы или завоевание наиболее высоких мест.

Для участия в спортивных соревнованиях возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) и Правилам вида спорта «плавание». Все обучающиеся должны иметь медицинское заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями (РУСАДА, ВАДА).

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Одним из важнейших аспектов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по этапам спортивной подготовки. (таблица 5).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (%)

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

Продолжительность одного УТЗ при реализации Программы по виду спорта «плавание» устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная

продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочной нагрузки входят теоретические, практические занятия, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Расписание занятий ежегодно утверждается приказом директора после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях наиболее благоприятного режима прохождения Программы обучающимся.

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки спортсмена составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.6. Календарный план воспитательной работы (Приложении № 2).

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровье сбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание обучающихся. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение обучающихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (антидопинговое обеспечение)

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ, организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, УТЗ, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под подпись с локальными

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; ежегодную оценку уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

1) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
2) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
3) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
4) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
5) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
6) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
7) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
8) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
9) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
10) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедурс допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана теоретической подготовки (Приложении 3).

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Обучающиеся на этапах УТ и ССМ могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований для обучающихся на этапе начальной подготовки.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, отдельные части УТЗ по общей физической подготовке, составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, знать схемы и приёмы обучения основным техническим элементам, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания. Кроме этого, спортсмены должны иметь навык ведения дневника учебно-тренировочных занятий, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к организации проведению и судейству спортивных соревнований, внутри спортивной школы. Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с планами спортивной подготовки: на этапе УТ – от 6 до 7 часов в год; на этапе ССМ – от 10 до 15 часов; на этапе ВСМ – от 12 до 17 часов. Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики Приложении № 5.

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

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

обеспечение).

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Приложения № 6.

Для прохождения обучения по Программе обучающийся, должен иметь медицинский допуск к УТЗ и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказ Минздрава России № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерное планирование объема восстановительных мероприятий и средств имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося и др.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная неспецифическая нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы. Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

– тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

– рациональная организация режима дня.

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

К их числу относятся:

– аутогенная и психорегулирующая тренировка;

– средства внушения (внушенный сон-отдых);

– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

– интересный и разнообразный досуг;

– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание для пловца можно считать, если оно:

– сбалансировано по энергетической ценности;

– сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

– соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

– соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:
массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

– суховоздушная (сауна) и парная бани;

– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На этапе начальной подготовки при планировании занятий с родителями (законными представителями) обсуждается общей режим занятий в школе и даются рекомендации по организации питания, отдыха.

На последующих этапах связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличением количества занятий в неделю и сокращением времени на отдых, вопросам восстановления должно уделяться все больше внимания.

На этапах ССМ и ВСМ восстановительные средства применяются в зависимости от индивидуальных особенностей организма обучающегося. Объём восстановительных мероприятий планируется в индивидуальных годовых планах подготовки. Конкретный план и целесообразность их проведения определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Примерный план представлен в Приложения № 6.

III. Система контроля

3.1 Общие требования

В качестве критериев оценки уровня подготовленности обучающихся выступают показатели:

– состояния здоровья;

– уровня общей и специальной физической подготовленности;

– уровень спортивных результатов;

– выполнение требований к результатам реализации настоящей

программы соответствующего этапа подготовки

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе НП:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень общей и специальной физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принять участие в контрольных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап УТ.

На этапе УТ:

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, режим восстановления и питания;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

– изучать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня (1–3 годы этапа УТ);

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

На этапе ССМ:

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания с ведением дневника самонаблюдения;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«плавание»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил и не нарушать их;

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

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

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

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ.

На этапе ВСМ:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или иметь спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Виды контроля

Выделяют три основные разновидности контроля за состоянием спортсмена:

1) этапный контроль, цель которого — оценить этапное состояние (подготовленность) спортсмена;

2) текущий контроль, основная задача которого — определить повседневные (текущие) колебания в состоянии спортсмена;

3) оперативный контроль, цель которого — экспресс-оценка состояния спортсмена в данный момент. Результаты этапного контроля сопоставляются с достижениями в соревновательных упражнениях и с количественными и качественными характеристиками нагрузки. На основе анализа таких взаимосвязей принимаются решения, которые фиксируются в содержании тренировочных планов, программ, и т. п. путём изменения

параметров нагрузки.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

В тренировке пловцов, начиная с УТ, необходимо использовать оперативный контроль путем измерения частоты пульса в течение 10 секунд после завершения упражнения.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

3.3. Оценка результатов освоения Программы

Освоение Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), с учетом овладения техники плавания различными способами и результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По результатам промежуточной аттестации формируется рейтинг обучающихся для каждого этапа спортивной подготовки, на основании которого выносится решение о переводе, зачислении на следующий год, этап спортивной подготовки.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей

физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовки установлены ФССП. Организация разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Зачисление лиц, желающих пройти спортивную подготовку, осуществляется только после успешной сдачи вступительных испытаний и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта плавание и соответствия возраста для зачисления на этап начальной подготовки.

На этапе НП в комплекс необходимо включить контрольные упражнения в соответствии с ФССП, а также другие упражнения по усмотрению Организации.

Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

– информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

– ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно; обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

– сохранение нейтрального отношения к спортсменам;

– соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

– обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

Методические указания по проведению тестирования

Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Челночный бег 3х10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения

любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Подтягивание на перекладине. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Выкрут прямых рук вперед-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук, выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу.

Для определения уровня технической (плавательной) подготовленности используются следующие упражнения: скольжение и экспертная оценка техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Скольжение. Оборудование: сантиметровая лента (рулетка) Испытуемый по команде отталкивается двумя ногами от бортика бассейна и в обтекаемом положении (прямые руки вверху соединены, голова между рук, прямые ноги вместе, носки вытянуты) скользит на груди до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до головы, учитывается лучший результат, из трёх попыток, измеряется в метрах.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50м	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

– выполнение нормативов по всем видам подготовки

– оценка нормативов для перевода на второй год обучения проводится по системе «сдал», «не сдал»

Обязательная техническая и плавательная подготовка*

Этап начальной подготовки	Плавательная подготовка	Оцениваемые параметры
1 года обучения	25 м кроль на груди	Положения тела в воде, согласованная работа рук и ног, правильное дыхание
	25 м кроль на спине	
	50 м кроль на спине	Спортивный результат
2 года обучения	50 м всеми способами	Спортивный результат
	100м комплексное плавание	

*В техническую программу могут быть внесены изменения

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
3.Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

- выполнение нормативов по всем видам подготовки
- оценка нормативов по системе «сдал», «не сдал»

Обязательная техническая и плавательная подготовка*

Учебно – тренировочный этап				
1- й	2- й	3 - й	4 - й	5 - й
100м всеми способами	100м всеми способами	100м всеми способами	100м всеми способами	100м всеми способами
200м комплексное плавание	200м комплексное плавание	200м комплексное плавание	200м комплексное плавание	200м комплексное плавание

- Оценка обязательной технической программы по сумме спортивных результатов таблицы очков международной федерации плавания (FINA)
- В день сдачи КПН, спортсмены должны проплыть дистанции на результат этапа поступления (не учитывая имеющийся разряд)

*В техническую программу могут быть внесены изменения

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35

2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее 11
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат мастера спорта»		

- выполнение нормативов по всем видам подготовки
- оценка нормативов по системе «сдал», «не сдал»

Обязательная техническая и плавательная подготовка*

Этап совершенствования спортивного мастерства		
1-й год	2-й год	3 – й год
100м всеми способами	100м всеми способами	100м всеми способами
200м комплексное плавание	200м комплексное плавание	200м комплексное плавание

- Оценка обязательной технической программы по сумме спортивных результатов таблицы очков международной федерации плавания (FINA)
- В день сдачи КПН, спортсмены должны проплыть дистанции на результат этапа поступления (не учитывая имеющийся разряд)
- Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен показать положительную динамику своих результатов в течении года

*В техническую программу могут быть внесены изменения

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

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

	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		50	40
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

- выполнение нормативов по всем видам подготовки
- оценка нормативов по системе «сдал», «не сдал»

Спортивные требования к продолжению обучения на этапе.

Возрастные группы	Соревнования	1 – й год (занятое место)	Дальнейшие года (занятое место)
Девушки 13 – 14 лет Юноши 15 – 16 лет	Первенство России среди юношей и девушек	1 - 20	1 - 10
Юниорки 15 – 17 лет Юниоры 17 -18 лет	Первенство России среди юниоров и юниорок	1 - 20	1 - 10
Женщины 18 лет и старше Мужчины 19 лет и старше	Чемпионат России	1 - 20	1 - 10

- Для продолжения обучения спортсмен должен показать положительную динамику своих результатов в течении года.

На этапах ССМ, ВСМ может учитываться результат спортсмена, показанный в текущем году на дистанциях, не включенных в обязательную техническую и плавательную подготовку.

Определяющим фактором в системе спортивного отбора, начиная с УТ этапа, является уровень спортивных результатов. В виде спорта плавание спортивный результат носит объективный характер и отражает степень готовности спортсмена к освоению объемов тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

4.1. Основы многолетней подготовки пловцов

Многолетняя спортивная подготовка условно подразделяется на этапы (в соответствии с биологическими закономерностями роста и развития организма), каждый из которых имеет свои педагогические задачи.

Начальные этапы подчиняются задачам формирования функциональной базы и специализированных спортивно-технических навыков, укреплению здоровья юных спортсменов и привитию им интереса к занятиям спортом. Последующие этапы многолетней подготовки направлены на:

– преимущественное развитие качеств и способностей, лимитирующих уровень достижений у спортсменов высокого класса,

– создание устойчивой мотивации на достижение высот спортивного мастерства через упорные систематические тренировки,

– доведение специализированных технических навыков до высшей степени совершенства.

При разработке стратегии и содержания многолетней спортивной подготовки следует учитывать специфические особенности плавания, как вида спорта, в том числе факторы, лимитирующие спортивные достижения;

возрастные закономерности роста и развития детей и подростков, тренировочный эффект различных средств и методов подготовки на изменение темпов прироста двигательных способностей в различном возрасте. К числу важнейших факторов, определяющих результативность системы многолетней подготовки пловцов, относятся:

- возраст начала занятий плаванием и начала специальной тренировки;
- возраст достижения наивысших результатов и продолжительность предшествующей этому подготовки;
- закономерности становления различных сторон мастерства пловцов разного пола и специализации и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;
- индивидуальные и половые особенности пловцов.

Подавляющее большинство успешных пловцов в мировой практике начали спортивную подготовку в возрасте от 7 до 10 лет, и есть основания считать, что этим диапазоном и ограничен благоприятный для начала занятий плаванием возраст.

К настоящему времени средний возраст лидеров мирового плавания - 23 года. Однако минимальный возраст вхождения в десятку сильнейших пловцов-мужчин составляет 17-18 лет, у женщин - 15-16 лет. Рост средних значений в последние годы происходит за счет значительного увеличения верхней границы возраста максимальной реализации индивидуальных возможностей, который приближается к рубежу в 35 лет.

При анализе закономерностей становления различных сторон мастерства пловцов разного пола и специализации и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах, индивидуальных и половых особенностей пловцов, следует рассмотреть основные понятия.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития (8–17 лет). К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризующимся различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

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

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности

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

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

Акселерация – ретардация. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т. д.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов (женского и мужского пола) от 8 до 17 лет представлены в таблицах 6 и 7. Отметим, что эти периоды смещены у детей и подростков, отличающихся по типу биологического развития и могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7–9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени,

наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Таблица 6

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения.

Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на УТЗ повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения тренировки, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7–9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на УТЗ является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Таблица 7

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности						С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности		С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений				С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения.

Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. Значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Наибольший прирост подвижности в суставах наблюдается у девочек до

12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

У девочек 11–12 лет и у мальчиков 12–14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9–10 лет у девочек и 10–12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16–17 лет) гликолитическая работоспособность почти не возрастает. И проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10–11 лет у девочек и 12–13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10–11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10–12 лет у девочек и в 12–14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10–11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10–12 лет у девочек и 10–14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10–12 лет, у мальчиков – 12–14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10–12 лет, мальчиков 12–14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10–12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Особенности возрастного развития девушек 12–16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – в 12–13 лет. Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года. Происходит формирование окончательных пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14–15 лет; а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13–14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13–14 лет.

Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13–14 годам, причем пик прироста – в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы – 12–14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжение всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. В начале – за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14–15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце – за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16–17 лет, массы тела – до 17–18 лет. Пик прироста массы тела – в 14–15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО имеют место в 14–15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17–18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития имеет место быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15–16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14–16 лет с пиком прироста в 15–16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде 14–17 лет. Таким образом, необходимо данные сведения учитывать при планировании спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание» по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена,

необходимых для занятий спортом.

4.2.1. Виды подготовки

Физическая подготовка пловцов

Общая физическая подготовка (далее - ОФП)

ОФП – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

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

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты, кувырки и т. д.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам (минибаскетбол, минифутбол, водное поло и др.) и по полным,
в зависимости от возраста.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях УТЗ целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица 8), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп.

Таблица 8

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25–30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Упражнения 4 зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м и средневиков и стайеров (800–1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Развитие силы. Виды силовых способностей:

– собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

– взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

– скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

– силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовки

Задачами общей силовой подготовки являются:

1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;

2) укрепление мышечно-связочного аппарата;

3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Средства и методы развития специальной силы

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, и изокинетические, а также наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным, и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70–90 % от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин (таблица 9).

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

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 протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Таблица 9

Примерные режимы работы на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	—	4-8	3-5	2 мин	Максимальная сила
75-85	—	6-10	6-8	2-3 мин	Максимальная сила
70-80	—	8-15	4-6	2-4 мин	Взрывная сила
85-90	15 с	10-15	6-8	1-2 мин	СкСВ
75-70	15 с	12-18	6-8	1-2 мин	СкСВ
80-85	20 с	15-21	6-8	1-2 мин	СкСВ
85-90	30 с	18-24	5-8	2 мин	СкСВ
75-70	30 с	25-30	5-8	2 мин	СкСВ
75-70	60 с	40-50	5-7	2-3 мин	СВ
50-60	60 с	50-60	4-6	2-3 мин	СВ
50-60	120 с	85-110	4-5	2-4 мин	СВ
45-55	180 с	140-170	3-4	3-6 мин	СВ
40-50	300 с	210-250	2-3	3-6 мин	СВ

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25–50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8–12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

– скорость простой и сложной двигательной реакции;

- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3–5 секунд удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

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

Развитие подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях

максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после разминки, или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне - могут проводиться 3–4 раза в неделю. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка заключается в обучении спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

4.2.2. Этап начальной подготовки

Примерное распределение объёма различных видов подготовки для этапа НП первого года приведен в таблице 10, второго – в таблице 11.

Таблица 10

Примерный годовой учебный план-график распределения часов
этап начальной подготовки 1-й год обучения - 4,5 часа в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	9	10	10	13	10	10	13	10	9	10	10	10	**124**
СФП	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	**52**
Техническая подготовка	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	**40**

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	**2**
Всего	**23**	**18**	**18**	**23**	**18**	**18**	**23**	**18**	**23**	**18**	**18**	**18**	**234**

Таблица 11

Примерный годовой учебный план-график распределения часов этап начальной подготовки 2-й год обучения - 6 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	13	12	12	15	12	12	15	12	13	12	12	12	**152**
СФП	8	6	6	8	6	6	8	6	8	6	6	6	**80**
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
Техническая подготовка	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	5	5	**64**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	**4**
Всего	**30**	**24**	**24**	**30**	**24**	**24**	**30**	**24**	**30**	**24**	**24**	**24**	**312**

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами, (кроль на груди и кроль на спине, брасс, баттерфляй) развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Общая физическая подготовка. Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, маховые,

вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др. Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; плавание с опорой о плавательную доску (колобашку) и без опоры. Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью

движений ногами и одной руки; плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременными движений руками, плавание с поднятой одной или двумя руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами с подвижной опорой и без опоры (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание брассом с движением ног баттерфляем (в ластах, без ласт), плавание брассом с переменными или поочередными движениями ног и рук.

Повороты: поворот кувырком при плавании кролем на груди и на спине; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Стартовый прыжок: стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки, старт из воды при плавании на спине. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Основные упражнения в воде для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, развития физических качеств: плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100 м, 200 м, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 м и 400 м комплексно (смена способов через 25 м, 50 м и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 м до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м, 400 м + 200 м; проплывание отрезков 25 м и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4-6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15 м, 25 м и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

На этапе НП, для развития выносливости в основном, используются упражнения в 1 и 2 зонах мощности и в 5 зоне – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры). В научных исследованиях был выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд./мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов. По окончании

годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования ФССП и настоящей Программы. Состав группы может регулярно обновляться. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

4.2.3. Этап учебно-тренировочный

Примерное распределение объёма различных видов подготовки для этапа УТ первого, второго, третьего годов приведен в таблице 12, четвертого и пятого – в таблицах 13 и 14.

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

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

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Таблица 12

Примерный годовой учебный план-график распределения часов
учебно-тренировочный этап 1, 2, 3 годы - 12 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	22	22	22	28	22	22	28	19	25	22	22	22	**276**
СФП	17	14	14	17	14	14	17	14	17	14	14	14	**180**
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Техническая подготовка	11	9	9	11	9	9	11	9	11	9	9	9	**116**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
Инструкторская и судейская практика	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	**4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	**12**
Всего	**60**	**48**	**48**	**60**	**48**	**48**	**60**	**48**	**60**	**48**	**48**	**48**	**624**

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Таблица 13

Примерный годовой учебный план-график распределения часов
учебно-тренировочный этап 4-й год - 16 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	21	20	20	24	20	20	24	18	25	24	24	24	**264**
СФП	24	21	21	27	21	21	27	21	26	21	21	21	**272**
Участие в спортивных соревнованиях	7	9	9	7	8	9	9	8	10	0	0	0	**76**
Техническая подготовка	18	11	11	18	11	11	18	11	11	16	16	16	**168**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	**24**
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	0	2	0	0	0	3	4	0	0	0	**17**
Всего	**80**	**64**	**64**	**80**	**64**	**64**	**80**	**64**	**80**	**64**	**64**	**64**	**832**

Таблица 14

Примерный годовой учебный план-график распределения часов
учебно-тренировочный этап 5-й год - 18 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	29	23	23	29	23	23	29	23	29	23	23	23	**300**
СФП	27	24	24	30	24	24	30	24	30	24	24	24	**309**
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	9	8	8	8	8	9	8	6	0	0	**80**
Техническая подготовка	15	14	14	17	14	14	18	14	16	18	18	18	**190**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	4	4	**30**
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	0	1	1	2	0	1	0	3	3	**14**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	0	3	0	0	0	3	3	0	0	0	**17**
Всего	**90**	**72**	**72**	**90**	**72**	**72**	**90**	**75**	**90**	**73**	**72**	**72**	**940**

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха обучающийся выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Упражнения для освоения спортивной техники. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с дыханием: вдох на каждый третий и пятый гребок. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук и туловища (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища, в положении на спине, на груди, на боку). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища. Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Темповое плавание кролем на коротких отрезках с высоко поднятой головой.

Кроль на спине. Плавание кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками с поплавком между ног и без него. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двуударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с

поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10-15 м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании. Поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Плавание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

На 4-й и 5-й годы обучения применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуальных особенностей техники плавания.

Дальнейшее совершенствование в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности проводится в единстве со специальной физической подготовкой: развитием выносливости, силы, скоростных возможностей.

1-й год обучения.

Повторно-дистанционный метод: повторное плавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2х300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,30-2 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменный метод: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м в виде 8х35 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25 м или 6-8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с (т.е. в режиме примерно 1,15-1,30 с во время плавания по 100 м). Эстафетное плавание по 10–12,5 м (поперек бассейна), 25 м и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75 м + 25 м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

2-й год обучения.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25 м, 50 м или 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м. Повторно-дистанционный метод: 5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с; 3-4х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600 м в воде 6х25 м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на спине свободно или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4х75 м свободно, с полной координацией движений + 25 м быстро, с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания

чередуются); 6-8х100 м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин 15 с-1 мин 20 с во время плавания по 50 м и 2 мин 10 с-2 мин 30 с во время плавания по 100 м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с; 4х25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 м или 75 м со старта + 25 м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 с.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

3-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 120 м на спине и брассом, до 800 м комплексного плавания (смена способов через 25 м, 50 м, 100 м) до 600 м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с, 4-6х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4х600 м или 2-3х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м баттерфляй + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня).

Переменное плавание типа: 800 м кролем в виде 8х50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50 м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин 00 с во время плавания по 50 м и 2 мин 00 с во время плавания по 100 м).

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25 м со старта с околосоревновательной или соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 4-6х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с; 4-6х50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке

комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1- 2 мин; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5х200 м комплексное плавание, отдых 30 с интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей. Постепенно увеличивается объем элементов специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

4.2.4. Этап совершенствования спортивного мастерства и выысшего спортивного мастерства

Примерное распределение объёма различных видов подготовки для этапа ССМ приведен в таблице 14, и ВСМ – в таблице 15.

Таблица 15

Примерный годовой учебный план-график распределения часов
этап совершенствования спортивного мастерства - 24 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	19	16	16	17	16	16	17	16	20	20	25	25	**223**
СФП	45	37	36	45	36	36	45	36	45	36	42	42	**481**
Участие в спортивных соревнованиях	14	17	18	20	18	18	20	16	16	12	0	0	**169**
Техническая подготовка	24	19	19	22	19	19	24	16	18	19	19	19	**237**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	6	5	5	6	5	5	6	4	6	7	7	7	**69**
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	0	2	2	2	2	3	2	3	3	**25**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	0	0	10	0	0	6	6	12	0	0	0	**44**

Всего	**120**	**96**	**96**	**120**	**96**	**96**	**120**	**96**	**120**	**96**	**96**	**96**	**1248**

Таблица 16

Примерный годовой учебный план-график распределения часов
этап высшего спортивного мастерства - 24 часа в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	19	16	16	17	16	16	17	16	20	20	25	25	**223**
СФП	45	37	36	45	36	36	45	36	45	36	42	42	**481**
Участие в спортивных соревнованиях	14	17	18	20	18	18	20	16	16	12	0	0	**169**
Техническая подготовка	24	19	19	22	19	19	24	16	18	19	19	19	**237**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	6	5	5	6	5	5	6	4	6	7	7	7	**69**
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	0	2	2	2	2	3	2	3	3	**25**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	0	0	10	0	0	6	6	12	0	0	0	**44**
Всего	**120**	**96**	**96**	**120**	**96**	**96**	**120**	**96**	**120**	**96**	**96**	**96**	**1248**

Подготовка ведется в соответствии с индивидуальными планами.

Годичный цикл подготовки спортсменов строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных средств и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Общая физическая подготовка (на суше) включает общеразвивающие физические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания; общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные игры; акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (на суше, в воде) содержит следующие компоненты.

1. Специальные физические упражнения для развития координации, максимальной силы, силовой выносливости; упражнения для развития подвижности плечевых, голеностопных и коленных суставов, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.

2. В плавательной подготовке применяются упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Для разработки тренировочных заданий на данном этапе необходимо пользоваться общепринятой у специалистов в плавании классификацией тренировочных упражнений (таблица 16).

Таблица 16

Классификация тренировочных упражнений

Тренировочная зона (согласно доминирующей энергетической системе)	ЧСС, уд/мин (на сколько ниже максимума)	Длитель-ность, мин	Базовые отрезки, м	Примеры серий, м	Кол-во тренировок в неделю
А 1 – восстановительное плавание, разминка- чисто аэробная зона	40-50	Без ограничения	XXX	3-5 х 400	Неограниченно
А 2 – зона базовой аэробной тренировки – «подпороговые скорости», преимущественно жировой метаболизм + аэробный гликолиз	35-40	15-60	300-1000	4-8 х 400-800	До 10
EN 1 – зона ПАНО – порога анаэробного обмена – скорости плавания «вокруг» ПАНО	20-30	15-60	100-500	6-10 х 400	6-8
EN 2 – зона МПК: максимальная аэробная мощность (аэробный гликолиз + подключение анаэробного гликолиза)	15-20	10-30	50-300	5-10 х 200	3
SP 1 – зона лактатной толерантности (аэробный гликолиз + подключение анаэробного гликолиза) – субмаксимальные скорости плавания, короткий отдых	10-15	XXX	50-200	5-10 х 100-150	2
SP 2 – зона лактатной мощности – скорости плавания Rais pace для 50-100 м, дробного плавания на 200 м, длительный отдых между повторами	0-10	XXX	50, 75, 100	4-6 х 100 4-8 х 50	2
SP 3 – зона алактатных креатин фосфатных нагрузок – короткий спринт15, 20, 25, 30, 35 м, старты и повороты на максимальной скорости	10-20	XXX	15, 25, 35	4-8 х 25 3-5 х 35	4-5

Примечание: XXX – не учитывается;

Rais pace – скорость (или время проплывания) отрезков в серии, рассчитываемая как соревновательная скорость (или время проплывания) составной части целой дистанции (например, если время проплывания 200 м равно 2 мин, то расчетное время отрезка в серии n х 50 будет 30 с).

Для совершенствования техники спортивных способов плавания используются имитационные упражнения, направленные на экономизацию движений, на умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Происходит индивидуализация техники.

В психологической подготовке используются задания на развитие

«чувства воды», чувства времени, тактического мышления; упражнение «идеомоторная настройка», аутогенная тренировки. Отрабатывается алгоритм психологической подготовки к старту в зависимости от индивидуальных особенностей поведения на соревнованиях. В арсенал подготовки включают упражнения для финишной мобилизации, для психологического восстановления после нагрузок, упражнения; психологическая подготовка к достижению высокого результата.

Тактическая подготовка содержит: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью), упражнения для развития активной и пассивной тактики, упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании.

На этапе ССМ группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Это период окончательного выбора спортивной специализации, вследствие чего подготовка пловцов всё более дифференцируется, в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

На данном этапе важно регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменов.

Для прогнозирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира. Учитывается динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Для разработки системы мезоциклов, определения частных задач и последовательности их решения необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После этого разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности и применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемой.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

– время стартовой реакции;

- время прохождения стартового участка;
- время выполнения поворота;
- время на финише;
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

При оценке соревновательной деятельности (ОСД) параметры поворотов определяются в соответствии с правилами соревнований. На дистанциях до 200 м поворот считается 5+15 м, где 5 м вход в поворот, 15 м - выход. На брассе данное ограничение отсутствует, как на старте, так и на повороте. Для остальных дистанций оценивается время преодоления расстояния 5+5 м. Время на финише – 5 м.

Старт и поворот не относятся к дистанционному плаванию т.к. задачи и показатели скорости плавания разные, это - нестационарные участки плавания. Тренировка данных элементов относится к отдельным упражнениям и сериям.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК. Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст пловцов на данном этапе является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. Должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

На этапе ВСМ Учебно-тренировочные группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основное содержание этого этапа — максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются тренировки с большими нагрузками, количество УТЗ в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и максимума достигают параметры тренировочной работы и соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК, максимальной мобилизации анаэробного гликолиза.

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год — 50-60 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внетренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов — различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов в этот период во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых — применение кино- и видеотехники.

Рекомендации по проведению УТЗ, требования к технике безопасности

Вся ответственность по технике безопасности в условиях УТЗ и спортивных соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя. Допуск к УТЗ в бассейнах и залах осуществляется только по установленному порядку. На первой тренировке необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения спортсменов через контрольный пункт пропуска в бассейн. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца тренировки допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

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

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

Во время УТЗ Тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

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

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

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

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках недомогания направить занимающегося в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в УТЗ, обязаны выполнять требования:

– Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

– Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

– инструкций по технике безопасности при проведении УТЗ для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта плавание;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, и здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров-преподавателей.

4.3. Учебно-тематический план теоретической подготовки (Приложении № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;(Приложение №2)

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной(медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.
- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе УТ, ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

-

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература

1. Авдиенко, В.Б., Солопов, И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов, М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова, Н.Ж, Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко — М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013. — 140 с.
4. Воронцов, А.Р. Современная методика подготовки элитных пловцов: учебное пособие / А.Р. Воронцов. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 184 с.
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
7. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
8. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.
9. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
10. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 1199 с.
11. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.

Методические указания

12. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf);

13. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf

Интернет-ресурсы

14. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;

15. http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
16. https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
17. http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
18. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;
19. http://www.fina.org/- Международная федерация плавания;
20. http://www.russwimming.ru/- Всероссийская федерация плавания;
21. https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы (примерный)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровье сбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение 2

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (примерный)

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	1.Игровые мероприятия	В течение года	Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf
	2. Теоретическое мероприятие	В течение года	История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/. Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	4. Семинары для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
УТ	1.Теоретические мероприятия (лекции)	В течение года	История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы
			Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщитьо допинге
			Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга
			Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения

			антидопинговых правил
			Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества из Запрещенного списка
			Плюсы и минусы использования БАД
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	3. Семинары для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств».	1-2 раза в год	
ССМ и ВСМ	1.Теоретические мероприятия (лекции1-6, 9, лекции с элементами интерактива7-8)	В течение года	1. История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие.
			2. Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридическиеи этические аспекты.
			3. Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.
			4. Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные.
			5. Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка.
			6. Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД.
			7. Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

			8. Стадии и процессы допинг-контроля. Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг - контроля. Правила поведения спортсмена.
			9. Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящихв пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.

Приложение 3

Учебно-тематический план теоретической подготовки (примерный)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных

	спорта		соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный	декабрь-	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта	май	подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

		период спортивной подготовки	тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

	период спортивной подготовки	тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение 4

Программа учебно-тренировочных занятий по инструкторской и судейской практике (примерная)

Темы семинаров для спортсменов-стажеров на судействе соревнований (семинары проводит тренер-преподаватель)

1. Организация соревнований.

1.1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях.

2. Проведение соревнований

2.1. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований.

2.2. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д.

3. Правила соревнований

3.1. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей и т.д.

3.2. Правила старта. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты.

3.3. Методика и техника судейства. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и методы работы секретаря.

3.4. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров. Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

3.5. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил. Работа судьи при участниках; по награждению победителей.

3.6. Стажировка. Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

Некоторые вопросы могут освещаться в процессе учебно-тренировочных занятиях по плаванию.

Приложение 5

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (примерный)

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение педагогических средств восстановления	В течение года
УТ	
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение психологических средств восстановления	В течение года
Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
Тестирование	ежегодно
ССМ	
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение педагогических средств восстановления	В течение года
Применение психологических средств восстановления	В течение года
Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
Тестирование	ежегодно
ВСМ	
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение педагогических средств восстановления	В течение года
Применение психологических средств восстановления	В течение года

Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
Тестирование	ежегодно

Восстановительные мероприятия и средства (примерный план)

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики плавания, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед УТЗ, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция
Во время УТЗ, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин саморегуляция
Сразу после УТЗ, спортивного соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин

Через два часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально). Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин саморегуляция
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительные учебно-тренировочные занятия, туризм. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Приложение 6

Обеспечение спортивной экипировкой

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