

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска**  
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55  
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092  
ИНН/КПП 7445037262/745501001

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом  
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска»  
(Протокол № 1 от «17» июня 2024 г.)

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска  
№ 1 от «17» июня 2024 г. № 181-1к  
Д.А. Моисеев



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Плавание»

Магнитогорск 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	1
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
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	5
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	7
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	7
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	9
2.3.4	Спортивные соревнования	9
2.3.5	Иные виды обучения	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21
III.	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	26
3.1.1	На этапе начальной подготовки	26
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	26
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	26
3.2	Оценка результатов освоения программы	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	27
IV.	Рабочая программа	30
4.1	Структура рабочей программы	30
4.2	Этап начальной подготовки	31
4.3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	38
4.4	Этап совершенствования спортивного мастерства	53
4.5	Учебно-тематический план	71
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным	73

	спортивным дисциплинам	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
6.1	Материально-технические условия реализации программы	74
6.2	Кадровые условия реализации Программы	77
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	78
	Приложение 1	79

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

## I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

Таблица 1

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта  
«Плавание» - 007 000 1 6 1 1 Я

В Учреждении развиваются следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007 061 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1 8 1 1 Я
На спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
На спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1 8 1 1 Я
На спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я
На спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1 8 1 1 Я
На спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
На спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1 8 1 1 Я

Баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1 8 1 1 Я
Брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
Брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1 8 1 1 Я
Брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я
Брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1 8 1 1 Я
Брасс 200 м	007 012 1 6 1 1 Я
Брасс 200 м (бассейн 25 м)	007 041 1 8 1 1 Я
Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1 8 1 1 Я
Комплексное плавание 200 м	007 017 1 6 1 1 Я
Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007 042 1 8 1 1 Я
Комплексное плавание 400 м	007 018 1 6 1 1 Я
Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007 043 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – вольный стиль	007 019 1 6 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – вольный стиль – смешанная	007 055 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль	007 020 1 6 1 1 Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль – смешанная	007 057 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x50 м баттерфляй	007 051 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x50 м – брасс	007 050 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x50 м – вольный стиль	007 048 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x50 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 047 1 8 1 1 Л
Эстафета 4x50 м – вольный стиль – смешанная	007 062 1 8 1 1 Л

Эстафета 4x50 м – вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)	007 029 1 8 1 1 Л
Эстафета 4x50 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007 026 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x50 м – комбинированная – смешанная	007 063 1 8 1 1 Л
Эстафета 4x50 м – комбинированная – смешанная (бассейн 25 м)	007 054 1 8 1 1 Л
Эстафета 4x50 м – на спине	007 049 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x100 м – комбинированная	007 021 1 6 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007 046 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – комбинированная – смешанная	007 056 1 6 1 1 Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 05.02.2024 № 106, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;
- другие нормативные акты.

- 1.2. Целями Программы являются:
- физическое воспитание и физическое развитие личности;
  - приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
  - физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
  - выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
  - совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные

соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

укрепление здоровья. (п.6.1. ФССП)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

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

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

укрепление здоровья. (п.6.2. ФССП)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

сохранение здоровья. (п.6.3. ФССП)

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений.

Плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований.

Спортивное плавание является один из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и остройшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA).

Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать.

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Способ передвижения в воде определяет технику плавания.

### **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**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годичного цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. (*п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022*).

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (*пп. 4.1. Приказа № 634*)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по плаванию (*п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н*)

Таблица 2

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

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)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7*

\*Рекомендуемое количество человек, максимальная/минимальная наполняемость определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих необходимый уровень спортивной квалификации (*п.2 Пр. 392 от 30.05.2023*)

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (*п.9 ФССП*)

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п.10 ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. (п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «плавание», но не менее КМС для групп ЭССМ. (п.2 Пр. 392 от 30.05.2023).

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634)

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

Возможно проведение занятий при необходимости одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при выполнении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)

## 2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

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

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-

тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. (п. 15.2 ФССП)

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п.15.2 ФССП)

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

## **2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

### **2.3.1 Учебно-тренировочные занятия**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. (п. 15.1 ФССП)

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

### **2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, (*н. 39 Пр.999 от 15.10.2015*) приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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.	Просмотревые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). (п. 3.5. Пр. № 634 от 03.08.2022).

### 2.3.3 Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. (п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### 2.3.4 Спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы 3

## ФССП)

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы 3 ФССП)

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

### Виды и объем соревновательной деятельности

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

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

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

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

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видом спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)

2.3.5 Иные виды (формы) обучения – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

*Инструкторская и судейская практика.* Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

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

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

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. (н. 15.1 *ФССП*)

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. (н. 15.1 главы 4 *ФССП*)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

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

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (н. 3.3 *Пр. № 634 от 22.08.2022*)

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- вольный стиль;
- на спине;
- баттерфляй;
- брасс;
- комплексное плавание;
- эстафеты;

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5		
		Недельная нагрузка в часах								
4,5	8	12	12	14	16	16	20			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
2	2	3	3	3	3	3	4			
Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки										
1	Общая физическая подготовка (%)	129-133	208-220	268-287	268-287	313-335	266-291	266-291	187-229	
2	Специальная физическая подготовка (%)	42-49	96-104	162-181	162-181	189-211	250-283	250-283	416-468	
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	4-8	12-25	12-25	15-29	83-100	83-100	125-146	
4	Техническая подготовка (%)	37-44	67-79	100-125	100-125	116-146	150-183	150-183	187-229	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-14	12-25	19-56	19-56	22-66	25-100	25-100	31-135	
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	6-19	6-19	7-22	17-33	17-33	21-42	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-7	4-12	12-25	12-25	15-29	17-33	17-33	42-62	
Общее количество часов в год		234	416	624	624	728	832	832	1040	

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
		9 мая – День Победы	Май
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	<p>Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)</p> <p>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований</p>	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dope — «дурь», «дурманяющее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*)

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*)

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для спортсменов и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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 обучающегося;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися плаванием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся плаванием молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Таблица № 8.

Примерный план мероприятий,  
направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Теоретическое занятие	1 раз в год	Особенности данных

подготовки	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»		мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	по назначению	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	по назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных	по	Согласовать с ответственным

	антидопинговых мероприятий	назначению	за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники плавания, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по плаванию.
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по плаванию, проводимых учреждением.

3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по плаванию проводимых учреждением.

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

**Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.** В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по плаванию.
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

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

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

## **2.8 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) обучающихся. (п. 42 Приказа № 999)

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ) и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

**Классификация средств восстановления**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

**Медико-биологические средства восстановления:**

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие

восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологический средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

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

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэротерапия, ванны. Эти средства действуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

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

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

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

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

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

### **Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.**

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по плаванию, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдающийся режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет пловцу длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

При гигиеническом обеспечении тренировки пловцов необходимо учитывать основные тенденции развития современного плавания. Прежде всего, это значительные тренировочные нагрузки при двух и трех тренировках в день, в процессе которых обучающиеся проплывают 18-20 км. В последнее время резко снизилась нижняя возрастная граница обучающихся в: выдающихся достижений в плавании достигают обучающиеся в возрасте 12-13 лет.

Распорядок дня строят с учетом проведения двух, а иногда и трех тренировок в день. Обычно первая тренировка начинается рано утром - в 7.00-7.30. В связи с этим необходимо

предусматривать более ранний подъем и отход ко сну. В режиме дня следует выделять время для дневного сна. Особое внимание уделяется правильному чередованию видов деятельности для обеспечения необходимого отдыха в течение дня. В тренировках пловцов следует широко использовать переключение с одного вида тренировочной нагрузки на другой, переход от работы большого объема к работе высокой интенсивности. Занятия должны быть возможно более вариативными.

Личная гигиена пловца связана с тщательным уходом за телом и профилактикой кожных заболеваний, и прежде всего эпидермофитии.

Одежда и обувь пловцов при тренировках на сушке подбирается с учетом соответствующих метеорологических условий. При участии в соревнованиях мужчины, юноши, мальчики выступают в специальных плавательных трусах, а женщины, девушки, девочки - в купальных костюмах.

Открытые и крытые искусственные плавательные бассейны, в которых проходят тренировочные занятия пловцов, должны отвечать гигиеническим требованиям к плавательным бассейнам (СНиП 11-76-78).

Контроль за состоянием бассейна осуществляется медицинским персоналом и работниками СЭС. Пропускная способность бассейна должна соответствовать СНиП 11-76-78. Промежуток между сеансами плавания должен быть 30 мин.

### **Педагогические средства восстановления**

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Таблица 11  
Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Средства восстановления			
Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.	
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии

Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно оказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

### **III. Система контроля**

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

**3.1.1 На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2 Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. (п. 12 Примерной Программы по виду спорта)

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению педагогического совета могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест на данном этапе спортивной подготовки);

- перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)

В случае невыполнения обучающимися 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 действий таких обстоятельств. (п. 3 Приказа № 392)

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

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. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13, 14.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Ед-а измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
1.5.	Бег 400 метров	-	без учета времени		-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
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
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
				1		3

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
2.4.	Техника плавания дистанция 200 м. комплексное плавание с учетом времени	балл (макс. 18)	не менее	
			6	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 14  
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	Ед-ца измерен ия	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		
			5,3	4,5	
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		
			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. Дистанция 11 м	с	не более		
			6,7	7,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

#### IV. Рабочая программа

##### 4.1 Структура рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

### III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

## 4.2 Этап начальной подготовки

### *Содержание и планирование занятий 1-го года обучения*

Учебный год охватывает 52 недели (с учетом выезда в спортивно-оздоровительный лагерь и самоподготовка в период летних каникул) и условно разбивается на три этапа (таблица 1).

Первый этап начального обучения условно разбит на три ступени (уроки 1-12) составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше.

Вторая ступень (уроки 13-26) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине.

Третья ступень (уроки 27-36) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

Контрольные испытания после 36 часов обучения:

Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт согласно правилам соревнований.

### *Общая плавательная подготовка*

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, старта и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: сосок 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, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Таблица 15

## График распределения учебного материала для групп начальной подготовки 1-го года обучения



Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

#### *Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

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

Упражнения на развитие силы: со своим весом, с резиновыми амортизаторами и легкими гантелями.

#### *Теоретическая подготовка*

1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Основы техники плавания.

#### *Содержание и планирование занятий 2-го года обучения.*

##### *Планирование занятий*

Освоение материала 2-го года обучения рассчитано на 52 недели занятий.

##### *Разносторонняя плавательная подготовка*

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной рукой; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и другие.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Таблица 16

## График распределения учебного материала для групп начальной подготовки 2-го года обучения

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; 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.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; сосок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплытие способом баттерфляй 100 м., проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплытие в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплытие отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

А также эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

#### *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, ходьба в приседе и полу-приседе, 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 по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. 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 в упоре лежа; 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, сгибание и разгибание туловища; 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 суставах; 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 из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х 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, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): 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, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

#### *Теоретическая подготовка*

- 1.Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
- 2.Правила поведения в бассейне.
- 3.Правила, организация и проведение соревнований.
- 4.Гигиена физических упражнений.
- 5.Влияние физических упражнений на организм человека.
- 6.Техника и терминология плавания.

### **4.3 Учебно-тренировочный этап**

Этот этап считается наиболее важным для развития аэробных возможностей юных пловцов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего годового объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Все это можно проследить в динамики объемов годовой нагрузки, представленных ниже (таблицы 3, 4, 5, 6, 7).

На первых двух годах подготовки половину и более от суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки. Основу плавательной подготовки составляет работа над техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата.

#### **Основы планирования годичных циклов**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные) В таблицах 3 - 16 представлены планы спортивной подготовки, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки. С учетом различий детей по

биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста. Для одаренных пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом)

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Годичные макроциклы, начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**В подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суще. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суще: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности.

Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

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

**В соревновательном периоде** происходит дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

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

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

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Таблица 17

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп тренировочного этапа 1-го года обучения

	Подготовительный			Соревновательный		Перех одный	Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный				
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		Январь	Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль	Август	
5-я зона (км)	4-я зона (км)	3-я зона (км)	2-я зона (км)	1-я зона (км)	Общий (км)	Недели													
0	0	0	0	3	6	1													
0	0	0	0	3.1	3.2	6.3	2												
0	0	0.4	3.3	2.8	6.5	3													
0.1	0	0.5	3.4	3.1	7.0	4													
0.1	0	0.6	3	3.8	6.5	5													
0.2	0	0.6	3.3	3.7	7.4	6													
0.2	0	0.4	3.6	3.4	7.4	7													
0.1	0.1	0.5	3.3	4.1	8.0	8													
0.1	0.1	0.5	3.8	4.3	7.8	9													
0.1	0.1	0.5	4	4.6	9.2	10													
0.1	0	0.4	4	4.9	9.3	11													
0.1	0.1	0.6	3.8	4.2	8.7	12													
0.2	0.1	0.7	3.3	4	8.1	13													
0.2	0	0.6	2.8	4.9	8.3	14													
0.1	0.1	0.6	2.6	4.9	8.1	15													
0.1	0.1	0.4	2.5	5	8.4	16													
0.2	0.1	0.3	2.4	4.3	7.0	17													
0	0	0	0	0	0	0	18												
0	0	0	0	0	0	0	19												
0	0	0	0	2	2.5	20													
0.1	0.1	0.4	3	3.3	6.8	21													
0.1	0.1	0.5	3.1	3.4	7.1	22													
0.1	0.1	0.5	3.2	3.8	7.6	23													
0.1	0.1	0.6	3.3	3.8	7.8	24													
0.1	0.1	0.6	2.9	3.8	7.4	25													
0.1	0.1	0.3	3.6	4.4	8.4	26													
0.1	0.1	0.4	4.1	4.3	8.9	27													
0.1	0.1	0.6	4.2	4.4	9.3	28													
0.1	0.1	0.8	4.1	4.4	9.4	29													
0.1	0.1	0.9	4.2	3.6	8.8	30													
0.3	0.1	0.6	3.3	4.3	8.3	31													
0.1	0.1	0.5	2.8	4.5	7.9	32													
0.2	0.1	0.4	2.6	4.1	8.2	33													
0.1	0.1	0.5	2.5	3.8	6.9	34													
0.1	0.1	0.5	3.1	3.3	7.0	35													
0.1	0.1	0.6	3.3	3.1	7.1	36													
0.1	0.1	0.8	3.5	3	7.4	37													
0.1	0.1	0.6	3.9	3.4	8.0	38													
0.1	0	0.6	4	4	8.6	39													
0.1	0.1	0.8	3.9	4.2	9.0	40													
0.2	0.1	0.6	3.9	4.4	9.0	41													
0.3	0	0.5	3.9	3.8	8.2	42													
0	0	0	0	2	3.5	46													
0	0	0	0	0	2.9	47													
0	0	0	0	2	2.9	48													
0	0	0	0	3	2.2	49													
0	0	0	0	3	2.0	50													
0	0	0	0	3	2.4	51													
0	0	0	0	3	2.6	52													
5 (км)	3 (км)	21 (км)	159.3 (км)	186 (км)	370 (км)	Всего													
2 %	1 %	5 %	41 %	51 %	100 %	%													

Таблица 18

Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп тренировочного этапа 2-го года обучения

	Подготовительный			Соревновательный		Переходный	Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный	Переходный	
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь		Декабрь		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		Июнь	Июль	Август
5-я зона	4-я зона (км)	3-я зона (км)	2-я зона (км)	1-я зона (км)	Общий (км)	Недели									
0,1	0	0	3,4	4,6	8,1	1									
0,1	0	0	3,6	5,9	9,6	2									
0,1	0	0,8	3,8	5,1	9,8	3									
0,1	0,2	0,9	4,2	6,0	11,4	4									
0,2	0,2	0,9	4,6	6,1	12,0	5									
0,2	0,2	0,7	3,9	6,0	11,0	6									
0,2	0,2	1,1	5,9	3,9	11,4	7									
0,2	0,2	1,3	6,4	4,1	12,2	8									
0,2	0,3	1,5	6,0	5,7	13,7	9									
0,2	0,3	1,3	6,9	5,3	14,0	10									
0,2	0,3	1,7	6,9	4,9	14,0	11									
0,2	0,3	1,7	5,9	4,4	12,5	12									
0,2	0,3	1,6	4,9	4,7	11,7	13									
0,2	0,3	1,3	4,2	4,7	10,7	14									
0,2	0,3	1,2	3,9	5,6	11,2	15									
0,4	0,3	1,1	3,5	5,9	11,2	16									
0,4	0,3	0,9	3,4	6,3	11,3	17									
0	0	0	2	4	6,0	18									
0	0	0	2	4	6,0	19									
0	0	0	3,5	4,6	8,9	20									
0,2	0,2	0,9	3,7	5,2	10,2	21									
0,2	0,3	0,9	4,5	5,5	11,4	22									
0,2	0,3	1,1	5,6	5,3	12,5	23									
0,2	0,3	1,0	4,6	7,4	13,5	24									
0,2	0,3	1,3	6,4	3,7	11,9	25									
0,2	0,3	1,6	7,1	3,9	13,1	26									
0,2	0,3	1,3	7,2	4,8	13,8	27									
0,2	0,3	1,7	7,2	5,1	14,5	28									
0,3	0,3	1,7	5,7	5,8	13,8	29									
0,4	0,3	1,5	4,4	6,5	13,1	30									
0,4	0,3	1,3	3,4	6,4	11,8	31									
0,4	0,3	1,2	2,4	4,9	9,2	32									
0,4	0,3	1,0	2,3	4,2	8,2	33									
0,2	0,2	0,9	3,3	4,9	9,5	34									
0,2	0,2	1,0	3,9	4,2	9,5	35									
0,2	0,2	1,1	4,4	5,0	10,9	36									
0,2	0,3	1,1	4,3	6,6	12,3	376,3									
0,2	0,3	1,5	4,1	6,8	12,9	38									
0,2	0,3	1,3	4,9	7,0	13,7	39									
0,2	0,3	1,4	5,2	6,7	13,8	40									
0,4	0,3	1,3	3,9	6,9	12,8	41									
0,4	0,3	1,1	3,4	5,6	10,8	42									
0	0	0	2,5	6,4	8,9	45									
0	0	0	2,5	6,4	8,9	46									
0	0	0	4	7,4	11,4	51									
0	0	0	4	7,4	11,4	52									
9,9 (км)	10,5 (км)	48,1 (км)	221 (км)	289 (км)	580 (км)										
2%	2%	8%	38%	50%	100%	%									

Таблица 19

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп тренировочного этапа 3-го года обучения

5-я зона (км)	4-я зона (км)	3-я зона (км)	2-я зона (км)	1-я зона (км)	Общий (км)	Недели	Подготовительный		Соревновательный		Переходный	Подготовительный		Соревновательный		Переходный	Подготовительный		Соревновательный	Переходный	
							Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		Январь	Февраль	Март	Апрель		Май	Июнь	Июль	Август	
0	0	0	0	2,1	4,9	7	1														
0,1	0,1	1,4	3,1	3,3	8	2															
0,1	0,1	1,6	3,6	4,6	10	3															
0,1	0,2	1,8	4,8	5,1	12	4															
0,1	0,3	2,2	5,8	2,6	11	5															
0,2	0,4	2,6	6	3,8	13	6															
0,2	0,5	3	7,2	4,1	5	7															
0,2	0,4	3,6	8	4,8	17	8															
0,2	0,5	3,9	8,3	7,1	20	9															
0,2	0,8	4,3	8,4	4,3	18	10															
0,3	0,9	4,4	8,5	5,9	20	11															
0,3	0,6	4,7	8,7	7,7	22	12															
0,4	0,8	4,7	7,8	6,3	20	13															
0,4	0,5	3,2	6,3	5,6	16	14															
0,3	0,3	2,3	4,5	7,6	15	15															
0,2	0,2	1,1	3,4	9,1	14	16															
0,1	0,2	0,2	2,3	9,2	12	17															
0	0	0	0	2,3	3,7	6															
0	0	0	0	3,5	3,7	6															
0,1	0,1	0	0	3,5	9	20															
0,1	0,2	2,7	2	2	11	21															
0,2	0,4	2,8	4,3	4,3	15	22															
0,2	0,5	3,1	5,4	5,4	17	23															
0,3	0,6	3	3,3	3,3	16	24															
0,3	0,7	3,5	5,2	5,2	19	25															
0,4	0,5	4,2	6,3	6,3	21	26															
0,4	0,8	5	7,3	7,3	23	27															
0,4	0,8	5,3	9,2	9,2	25	28															
0,5	0,4	5,5	9,7	9,7	23	29															
0,5	0,9	5,5	6,6	6,6	19	30															
0,4	0,9	4,3	11,1	11,1	21	31															
0,3	0,9	2,1	10,4	10,4	17	32															
0,3	0,5	1,3	10,7	10,7	15	33															
0,2	0,2	0,6	9	9	12	34															
0	0	0	0	5,9	5,9	9															
0	0	0	0	5,4	5,4	9															
0	0	0	0	5,1	5,9	11															
0,1	0	2	6,8	4,1	13	38															
0,2	0,2	2,8	7,8	6	17	39															
0,2	0,4	3,3	9,1	6	19	40															
0,3	0,4	3,5	9,9	6,9	21	41															
0,3	0,5	4,1	8,3	5,8	19	42															
0,3	0,4	4,1	7,3	4,9	17	43															
0,3	0,4	2,9	6,6	4,8	15	44															
0,2	0,3	2,3	2,7	7,5	13	45															
0,1	0,2	1,1	2,2	8,4	12	46															
0	0	0	0	5	5	47															
0	0	0	0	5	5	48															
0	0	0	0	5	5	49															
0	0	0	0	5	5	50															
0	0	0	0	5	5	51															
10 (км)	18 (км)	120 (км)	303 (км)	309 (км)	760 (км)	100 %															
1,5 %	2,5 %	15 %	40 %	41 %	100 %	%															

Таблица 20

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп тренировочного этапа 4-го года обучения

5-я зона (км)		4-я зона (км)		3-я зона (км)		2-я зона (км)		1-я зона (км)		Общий (км)		Недели											
Подготовительный				Соревновательный		Перех одны й		Подготовительный				Соревновательный		Перех одны й		Подготовительный				Соревн овател ьный		Переходный	
0	0	0	0	0	6	4	10	1	1	15	15	10	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
0,1	0,1	0,1	1,1	5,8	7,9	15	2	2	17	17	17	15	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
0,2	0,2	0,2	3,2	8,3	5,1	17	3	3	22	22	22	20	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
0,3	0,3	0,4	5,1	12,2	4	22	4	4	20	20	20	17	17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
0,3	0,3	0,8	7	7,2	4,7	20	5	5	25	25	25	23	23	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
0,1	0,1	0,9	5,5	15,2	3,3	25	6	6	35	35	35	30	30	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
0,3	0,3	0,5	7	18,2	3	29	7	7	29	29	29	27	27	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
0,5	0,5	0,5	8	19,2	3,8	32	8	8	32	32	32	30	30	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
0,6	0,6	0,9	8,2	15,2	9,1	34	9	9	34	34	34	30	30	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
0,2	0,2	1	6	21,2	6,6	35	10	10	35	35	35	30	30	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
0,6	0,6	0,6	7,5	21,2	6,1	36	11	11	36	36	36	32	32	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
0,4	0,4	1,1	7,8	16,2	10,5	36	12	12	36	36	36	32	32	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
0,6	0,6	1,3	7,3	13,2	10,6	33	13	13	33	33	33	30	30	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
0,7	0,7	1,3	3,3	7,2	12,5	25	14	14	25	25	25	22	22	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
0,7	0,7	0,9	1,7	5	10,7	19	15	15	19	19	19	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
0,3	0,3	0,4	0,8	4	10,5	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
0,2	0,2	0,2	0,5	3,5	10,6	15	17	17	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
0,1	0,1	0	2,5	4	4,4	11	18	18	11	11	11	11	11	19	19	19	19	19	19	19	19	19	
0,1	0,1	0	2,5	4	4,4	11	18	18	11	11	11	11	11	19	19	19	19	19	19	19	19	19	
0,1	0,1	0,6	2,8	6	5,5	15	20	20	15	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
0,1	0,1	0,8	3,9	6,6	5,6	17	21	21	17	17	17	17	17	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
0,2	0,2	1	4,9	8,6	5,3	20	22	22	20	20	20	20	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
0,1	0,1	1,2	6,7	11,6	5,4	25	23	23	25	25	25	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	
0,2	0,2	0,7	7,5	7,6	5	21	24	24	21	21	21	21	21	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
0,4	0,4	1	5,5	14,6	3,5	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
0,4	0,4	1,2	6,3	18,6	3,5	30	26	26	30	30	30	30	30	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
0,5	0,5	0,9	7,2	28,7	3,7	34	27	27	34	34	34	34	34	27	27	27	27	27	27	27	27	27	
0,6	0,6	0,8	8	13,4	7,2	30	28	28	30	30	30	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
0,1	0,1	1,2	8,1	15,4	8,2	33	29	29	33	33	33	30	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
0,2	0,2	1,4	6,3	22,4	5,7	36	30	30	36	36	36	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
0,4	0,4	1,5	7,3	19,4	4,4	33	31	31	33	33	33	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
0,6	0,6	1,2	8,2	21,4	4,6	36	32	32	36	36	36	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
0,6	0,6	1,3	8,7	23,4	2	36	33	33	36	36	36	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
0,2	0,2	1,4	8,2	16,4	4,8	31	34	34	31	31	31	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
0,3	0,3	1,6	7,2	10,7	6,2	26	35	35	26	26	26	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
0,6	0,6	1,6	4,3	8	8,5	23	36	36	23	23	23	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	
0,7	0,7	1,2	3	6	10,1	21	37	37	21	21	21	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	
0,6	0,6	0,7	1,8	4,5	10,4	18	38	38	18	18	18	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	
0,3	0,3	0,3	1,1	3,9	10,4	16	39	39	16	16	16	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
0,2	0,2	0,2	1	3,5	10,1	15	40	40	15	15	15	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
0,1	0,1	0,2	1,5	4	12,2	18	41	41	18	18	18	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	
0,1	0,1	0,2	3,3	4	13,4	21	42	42	21	21	21	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	
0,2	0,2	0,7	4,2	5	12,9	23	43	43	23	23	23	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
0,4	0,4	0,9	4,5	8	8,2	22	44	44	22	22	22	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
0,3	0,3	0,6	2,5	5	10,6	19	45	45	19	19	19	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
0,2	0,2	0,5	1	3,5	9,8	15	46	46	15	15	15	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	
0,1	0,1	0,5	1	3	9,4	14	47	47	14	14	14	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
0,1	0,1	0,5	1	3	9,4	14	48	48	14	14	14	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	
0,2	0,2	0,5	1	3	10,3	15	49	49	15	15	15	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	
0,2	0,2	0,5	1	3	14,3	19	50	50	19	19	19	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
0,2	0,2	0,5	1	3	14,3	19	51	51	19	19	19	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	
16 (км)	16 (км)	39 (км)	226 (км)	518 (км)	401 (км)	1200 (км)																	
1,5 %	1,5 %	3,5 %	19 %	43 %	33 %	100 %																	

Таблица 21

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп тренировочного этапа 5-го года обучения

5-я зона (км)	4-я зона (км)	3-я зона (км)	2-я зона (км)	1-я зона (км)	Общий (км)	Недели	
0	0	1,4	4,2	6,4	12	1	
0,2	0,1	1,7	5,2	5,8	13	2	
0,2	0,2	2,4	7,2	6	16	3	
0,2	0,4	3,3	11,2	3,9	19	4	
0,4	0,7	4	10,2	1,7	17	5	
0,4	0,9	5	12,2	1,5	20	6	
0,4	1,1	6,1	14,2	1,2	23	7	
0,3	1,2	5,4	17,2	2,9	27	8	
0,4	1	7,1	20,2	2,3	31	9	
0,5	1,2	7,8	23,2	1,3	34	10	
0,4	1,2	8,5	23	1,9	35	11	
0,3	0,9	8	19	6,8	35	12	
0,5	1,3	8,3	16,2	2,7	29	13	
0,6	1,4	7	12,2	2,8	24	14	
0,6	1,1	5,8	8,2	3,3	19	15	
0,3	0,4	4,8	6,2	5,3	17	16	
0,3	0,2	2,1	4	9,4	16	17	
0,2	0	1,8	6	7	15	18	
0,2	0	1,8	6,2	6,8	15	19	
0,2	0,2	2,8	13,2	2,6	19	20	
0,3	0,4	3,9	14,2	2,2	21	21	
0,3	0,7	5,2	16,2	0,6	23	22	
0,3	0,9	6,7	13	0,1	21	23	
0,3	1	8,1	13	0,6	23	24	
0,4	1,1	8,5	15,2	0,8	26	25	
0,3	0,7	6,1	17,2	7,7	32	26	
0,4	1,1	9,6	19,2	5,7	36	27	
0,5	1,4	9,6	21	3,5	36	28	
0,5	1,5	9,6	21	2,4	35	29	
0,3	1,3	8	16,2	6,2	32	30	
0,3	1,1	6,4	8,2	1,2	28	31	
0,4	1,2	8,4	10,2	9,8	30	32	
0,5	1,4	9,7	18,2	1,2	31	33	
0,5	1,6	9,7	16,2	5	33	34	
0,4	1,6	6,1	14,2	9,7	32	35	
0,5	1,5	5,5	12,2	10,3	30	36	
0,6	0,8	5,6	10,2	7,8	25	37	
0,6	0,6	5,3	5,2	9,3	21	38	
0,5	0,3	4,4	4	8,8	18	39	
0,2	0,2	1,5	4	11,1	17	40	
0,1	0	1,6	6	7,3	15	41	
0,1	0,2	1,6	6	7,1	15	42	
0,2	0,6	4,1	8	8,1	21	43	
0,3	0,9	5,1	12	7,7	26	44	
0,3	0,9	3,1	6	9,7	20	45	
0,3	0,5	1,5	4	10,7	17	46	
0,1	0,5	1	3	9,4	14	47	
0,1	0,5	1	3	9,4	14	48	
0,2	0,5	1	3	10,3	15	49	
0,2	0,5	1	3	14,3	19	50	
0,2	0,5	1	3	14,3	19	51	
18 (км)	42 (км)	276 (км)	528 (км)	336 (км)	1200 (км)	Всего	
1,5 %	3,5 %	23 %	44 %	28 %	100 %	%	

## *Общая физическая подготовка на сушке*

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с

высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)  
Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.

Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

Сид с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.

Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)

Сид углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

Сид углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

### *Упражнения с партнером*

Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.

Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

Упор, лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)/ Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

#### *Упражнения с набивными мячами*

Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

#### *Упражнения на расслабление*

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

#### *Акробатические упражнения*

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

#### *Специальная физическая подготовка на сушке*

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, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

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

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, 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.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха обучающийся выполняет на сушке 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).

#### *Плавательная подготовка*

Упражнения для совершенствования спортивной техники плавания

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между

ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). 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 и т.д.

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). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

**Кроль на спине.** Плавание шестиударным 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 (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). 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 сруки 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 наружу, 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 (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); 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 двухударной 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 посыпом 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 книзу 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 ногот колена (утилизированные 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 из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплытие на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим.

**1-ый год обучения.** Равномерно-дистанционный метод: преодолевание с умеренной интенсивностью дистанций до 400м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50м.); до 600м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплытие коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4x200м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин; 2x300м или 400м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2мин; «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м брасс + 200м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50м) в виде 8x (35м с умеренной интенсивностью + 15м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12x25м или 6-8x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5x100м комплексное плавание (смена способов через 25м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1ю15-1.30 во время плавания по 100м).

Эстафетное плавание по 10-12,5м (поперек бассейна), 25 и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплытие коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6x25м, отдых 1 мин. ( по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75м+25м, отдых 2 мин (упражнение проплыивается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек. – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

**2-ой год обучения.** Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500м кролем, до 1000м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50 или 100м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 5-6x200м комплексного плавания, отдых 30- 60сек; 3-4x300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3x600м или 2x800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300м комплексное плавание + 200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300м 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 600м в воде 6х (25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100м) в виде 4х (75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8x100м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50м и 2.10-2.30 во время плавания по 100м).

Повторное проплытие коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8x15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются; 4x15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4x25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75м со старта + 25м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 сек., учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

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

Повторно-дистанционный метод: 6-8x200м комплексного плавания, отдых 30-60 сек , 4-6x300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.; 3-4x600м или 2-3x800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400м комплексное плавание + 200м кроль +100м на спине + 50м баттерфляй + 400м кроль + 200м брасс + 100м 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 Ш уровня)

Переменное плавание типа: 800м кролем в виде 8х (50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка) или 600м комплексное плавание (смена способов через 150м) в виде 4х (125 м с умеренной интенсивностью + 25м сильно)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10сек (способы плавания чередуются); 10x100м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50м и 2.00 во время плавания по 100м)

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек. 4-6x50м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной,

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

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5x200м к/плавание, отдых 30 сек. Интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

**4-ый и 5-ый годы обучения.** Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000м кролем, до 1500м на спине и брассом, до 800м комплексное плавание (смена способов через 25; 50 и 100м), до 400м баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50м и 100м) и без чередования.

Повторно-дистанционный метод типа: 8-10x200м комплексное плавание, отдых 30-60сек; 6-8x300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600м или 3-4x800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2мин; «горки» в виде 300-400м к/плавание + 200-300м брасс + 100-150м баттерфляй + 200м на спине + 300-400м кроль – все с отдыхом 1мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание типа: 1000м кролем в виде 8x (75м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800м к/плавание (смена способов через 100м) в виде 8x(75м с умеренной интенсивностью + 25м сильно)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 20x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30сек. (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50м и 1.50 во время плавания по 100м кролем).

Повторное проплытие коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60сек (способы плавания чередуются); 6-8x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30сек; 4-8x50м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта +25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100м. способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии).

Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5x200м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

*Теоретическая подготовка*

1. Развитие спортивного плавания в России.
2. Правила поведения в бассейне.
3. Правила, организация и проведение соревнований.
4. Гигиена физических упражнений.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Техника и терминология спортивного плавания.

#### **4.4 Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

На данном этапе происходит быстрый рост общих объемов нагрузки. С каждым годом подготовки все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации. Идет различие в годовых объемах тренировочной нагрузки и ее распределении по зонам мощности для спринтеров, средневиком и стайеров (таблицы 22-).

Таблица 22

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения (спринтеры)

5-я зона (км)	4-я зона (км)			3-я зона (км)			2-я зона (км)			1-я зона (км)			Общий (км)			Недели		
	Подготовительный	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Подготовительный	Соревновательный	Перех одны й	Подготовительный	Соревновательный	Перех одны й	Подготовительный	Соревн овательный
0,3	0,2	2	5	6,5	14	1	46	39	32	29	22	14	1	4	9	15	47	48
0,4	0,4	4,8	8	5,4	19	2	49	42	35	30	25	15	2	4	9	15	47	48
0,4	0,4	6,7	13	5,5	23	19	53	46	38	33	28	15	3	4	9	15	49	49
0,5	0,8	9,4	19	2,3	32	2,3	49	44	37	32	29	16	4	4	9	15	50	50
0,6	1	7,5	10	4,9	24	4,9	50	45	38	33	29	17	5	4	14	20	51	51
0,8	1,2	8,6	16	2,4	29	2,4	52	47	40	35	30	18	6	4	14	20	52	52
0,7	0,6	9,2	22	6,5	39	6,5	55	49	42	37	32	19	7	8	39	10	100 %	100 %
0,3	1,2	11,6	25	7,9	46	7,9	58	52	45	39	34	21	8	8	48 %	48 %	774 (км)	380 (км)
0,4	1,9	11,4	27	8,3	49	8,3	60	54	47	41	36	22	9	9	49 %	49 %	356 (км)	63 (км)
0,8	2,3	9	22	4,9	39	4,9	52	46	40	34	29	19	10	10	48 %	48 %	1600 (км)	27 (км)
0,7	2,5	11,3	28	1,5	44	1,5	55	49	42	37	32	19	7	7	48 %	48 %	380 (км)	22 %
0,6	2,6	12,1	28	3,7	47	3,7	58	52	45	39	34	21	12	12	48 %	48 %	774 (км)	2 %
0,7	2,7	9,6	23	1,3	49	1,3	55	49	42	37	32	19	13	13	49 %	49 %	356 (км)	0,5
0,8	1,4	7,6	11	15,2	36	15,2	58	52	45	39	34	21	14	14	48 %	48 %	774 (км)	0,3
0,6	1	5,2	7	17,2	31	17,2	60	54	47	41	36	22	15	15	48 %	48 %	380 (км)	0,2
0,4	0,6	2,5	5	19,5	28	19,5	62	56	49	43	37	23	16	16	48 %	48 %	774 (км)	0,1
0,3	0,4	1,3	4	19	25	19	64	58	51	45	39	25	17	17	48 %	48 %	356 (км)	0,0
0,2	0	1,8	8	10	20	10	66	60	53	47	41	27	18	18	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,3	0	4,8	8	8,9	22	8,9	68	62	55	49	43	28	19	19	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,3	0,9	5,7	10	9,1	26	9,1	70	64	57	51	45	27	20	20	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,3	1,4	7,9	15	9,4	34	9,4	72	66	60	54	48	28	21	21	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,4	1,5	10	23	6,1	41	6,1	74	68	62	56	50	31	22	22	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,4	0,7	11,8	27	6,1	46	6,1	76	70	64	58	52	31	23	23	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,4	1	8,2	20	1,4	31	1,4	78	72	66	60	54	32	24	24	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,6	1,6	9,6	23	1,2	36	1,2	80	74	68	62	56	32	25	25	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,6	2	11,8	27	3,6	45	3,6	82	76	70	64	58	33	26	26	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,8	2,4	11,6	28	7,2	50	7,2	84	78	72	66	60	34	27	27	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,4	2,6	12	29	8	52	8	86	80	74	68	62	35	28	28	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,8	1,5	11,2	26	2,5	42	2,5	88	82	76	70	64	36	29	29	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,7	1,2	10,4	21	1,7	35	1,7	90	84	78	72	66	37	30	30	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,3	1	9,3	19	1,4	31	1,4	92	86	80	74	68	38	31	31	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,4	1,6	11,4	22	1,6	37	1,6	94	88	82	76	70	40	32	32	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,5	2	12,2	30	3,3	48	3,3	96	90	84	78	72	41	33	33	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,7	2,5	12,2	28	6,6	50	6,6	98	92	86	80	74	42	34	34	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,7	2,9	10	19	7,4	40	7,4	100	94	88	82	76	43	35	35	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,8	3	8,4	14	3,8	30	3,8	102	96	90	84	78	44	36	36	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,8	3	6,9	9	5,3	25	5,3	104	98	92	86	80	45	37	37	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,9	1,3	5,2	3	6,6	20	6,6	106	100	94	88	82	46	38	38	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,5	0,7	3	5	8,8	18	8,8	108	102	96	90	84	47	39	39	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,3	0,4	1,5	4	8,8	15	8,8	110	104	98	92	86	48	40	40	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,3	0	2,8	8	4,9	16	4,9	112	106	100	94	88	49	41	41	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,3	0	3	8	6,7	18	6,7	114	108	102	96	90	50	42	42	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,6	1	6,8	12	7,6	28	7,6	116	110	104	98	92	51	43	43	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,6	1,3	5,8	16	6,3	30	6,3	118	112	106	100	94	52	44	44	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,5	0,8	3,8	8	8,9	22	8,9	120	114	108	102	96	53	45	45	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,3	0,5	1,1	4	9,3	15	9,3	122	116	110	104	98	54	46	46	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	124	118	112	106	100	55	47	47	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	126	120	114	108	102	56	48	48	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	128	122	116	110	104	57	49	49	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	130	124	118	112	106	58	50	50	48 %	48 %	774 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	132	126	120	114	108	59	51	51	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	134	128	122	116	110	60	52	52	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	136	130	124	118	112	61	53	53	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	138	132	126	120	114	62	54	54	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	140	134	128	122	116	63	55	55	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	142	136	130	124	118	64	56	56	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	144	138	132	126	120	65	57	57	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	146	140	134	128	122	66	58	58	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	148	142	136	130	124	67	59	59	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	150	144	138	132	126	68	60	60	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	152	146	140	134	128	69	61	61	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	154	148	142	136	130	70	62	62	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	156	150	144	138	132	71	63	63	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	158	152	146	140	134	72	64	64	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	160	154	148	142	136	73	65	65	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	162	156	150	144	138	74	66	66	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	164	158	152	146	140	75	67	67	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	166	160	154	148	142	76	68	68	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	168	162	156	150	144	77	69	69	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	170	164	158	152	146	78	70	70	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	172	166	160	154	148	79	71	71	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	174	168	162	156	150	80	72	72	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	176	170	164	158	152	81	73	73	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	178	172	166	160	154	82	74	74	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	180	174	168	162	156	83	75	75	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	182	176	170	164	158	84	76	76	48 %	48 %	380 (км)	0,0
0,5	0,5	1	4	9	15	9	184	178	172	166	160	85	77	77				

Таблица 23

Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения (средневики)

Неделя	1-я зона			2-я зона (км)			3-я зона (км)			4-я зона (км)			Общий (км)			Недели
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Переходный	Переходный	Соревновательный	Подготовительный
0,3	0,2	2,2	6	7,3	16	1										
0,3	0,2	3,7	7	8,8	20	2										
0,4	0,4	5	10	10,2	26	3										
0,4	0,4	7,4	17	6,8	32	4										
0,5	0,8	8,5	22	3,2	35	5										
0,6	1	5,3	16	6,1	29	6										
0,8	1,2	8,6	19	5,4	35	7										
0,7	0,6	11,6	24	8,1	45	8										
0,3	1,2	13,3	29	7,2	51	9										
0,4	1,9	14,6	33	4,1	54	10										
0,8	2	15,2	33	4	55	11										
0,7	2,2	15,7	30	1,4	50	12										
0,6	2,3	10,6	25	1,5	40	13										
0,7	2,3	12,6	18	1,4	32	14										
0,8	1,4	6,6	11	10,2	30	15										
0,6	1	3,2	7	13,2	25	16										
0,4	0,6	1,7	5	9,3	17	17										
0,3	0,4	3,5	8,5	9,3	22	18										
0,2	0	3,5	9	11,3	24	19										
0,3	0	5,7	12	9,	27	20										
0,3	0,9	7,7	16	8,1	33	21										
0,3	1,4	10,7	19,5	7,1	39	22										
0,4	1,5	8,7	26,5	6,9	44	23										
0,4	0,7	11,7	28,	4,2	45	24										
0,4	1	9,8	16	5,8	33	25										
0,6	1,6	10,8	19	8,	40	26										
0,6	2	13,8	26	3,6	46	27										
0,8	2,2	15,2	31	1,8	51	28										
0,4	2,3	15,6	32	2,7	53	29										
0,8	1,5	10,5	19	10,2	42	30										
0,7	1,2	8,8	11	18,3	40	31										
0,4	1	10	21	15,6	48	32										
0,4	1,6	14,8	30	8,2	55	33										
0,5	1,9	15,9	34	3,7	56	34										
0,7	2	16	30	1,3	50	35										
0,7	2,1	11,2	22,5	3,5	40	36										
0,8	2,2	12,2	17,5	2,3	35	37										
0,8	2,3	6,2	12,5	8,2	30	38										
0,8	1,3	3,2	7,5	12,2	25	39										
0,5	0,7	1,7	5	9,1	17	40										
0,3	0,4	3,5	9,5	8,3	22	41										
0,3	0	3,6	10	13,1	27	42										
0,3	0	7,4	17	10,3	35	43										
0,6	1	6,4	13	12,	33	44										
0,6	1,3	4,4	9	10,7	26	45										
0,5	0,8	1,7	6	8	17	46										
0,1	0,5	1	8	12,4	22	47										
0,1	0,5	1	8	12,4	22	48										
0,2	0,5	1	8	12,2	22	49										
0,2	0,5	1	10	12,3	24	50										
0,2	0,5	1	10	12,3	24	51										
25 (км)	58 (км)	406 (км)	884 (км)	415 (км)	1788 (км)	Всего										
2%	3%	23%	49%	23%	100%	%										

Таблица 24

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения (стайеры)

Таблица 25

Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (спринтеры)

	Подготовительный			Соревновательный		Перех одны й	Подготовительный			Соревновател ьный		Перех одны й	Подготовительный			Соревновате льный		Переходный					
	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Март			Апрель			Май	
5-я зона (км)	0,3	0,6	3	5,5	5,6	15	1																
4-я зона (км)	0,3	0,8	5	9	2,9	18	2																
3-я зона (км)	0,4	1,2	7	12	2,4	23	3																
2-я зона (км)	0,6	1,8	9	16,5	2,1	30	4																
1-я зона (км)	0,7	2	11	19	0,3	33	5																
0,4	1,5	7	10	8,1	27	6																	
0,6	2,1	9	18	2,3	32	7																	
0,8	2,3	13	24	1,9	42	8																	
0,9	2,5	15	30	1,6	50	9																	
1	1,7	16	31	5,3	55	10																	
0,8	2,6	16	29	9,6	58	11																	
1	3	14	26	11	55	12																	
0,9	3,2	10	22	8,9	45	13																	
1,1	3,2	7	18	6,7	36	14																	
1,2	1,8	3,5	12	6,5	25	15																	
0,6	1,1	2,5	7	8,8	20	16																	
0,5	0,7	2	4,5	10,3	18	17																	
0,2	0,4	4	9	8,4	22	18																	
0,2	0,4	4	9	8,4	22	19																	
0,4	1,6	7,5	15	1,5	26	20																	
0,6	2,1	11,5	16	1,8	32	21																	
0,8	2,4	14,5	21	1,3	40	22																	
0,9	2,6	16	26	2,5	48	23																	
0,4	1,6	8,5	23	7,5	41	24																	
0,9	2,5	14,5	27	2,1	47	25																	
1	2,9	15,5	29	4,6	53	26																	
0,9	2,9	16	31	5,2	56	27																	
1,1	2,4	11	32	11,5	58	28																	
0,6	1,6	7	18	14,8	42	29																	
0,4	1	6	9	21,6	38	30																	
0,7	1,9	10	25	7,4	45	31																	
0,8	2,3	14	29	7,9	54	32																	
0,7	2,7	15,5	31	7,1	57	33																	
0,9	2,9	15	32	8,2	59	34																	
0,9	2,3	15,5	32	9,3	60	35																	
1,1	2,6	16	29	9,3	58	36																	
0,7	3,1	15	24	12,2	55	37																	
1,2	3,3	11	19	10,5	45	38																	
1,3	3,4	7,5	12	10,8	35	39																	
1,3	1,8	4,5	9	9,4	26	40																	
0,6	1,1	3	6,5	9,8	21	41																	
0,5	0,7	2	4,5	10,3	18	42																	
0,2	0,9	4	8,5	8,4	22	43																	
0,2	1,7	7	12	7,1	28	44																	
0,2	1,6	7	16	5,2	30	45																	
0,2	1,2	7	12	9,6	30	46																	
0,1	0,5	4	10	20,4	35	47																	
0,1	0,5	4	10	20,4	35	48																	
0,2	0,5	4	10	25,3	40	49																	
0,2	0,5	4	10	25,3	40	50																	
0,2	0,5	4	10	25,3	40	51																	
33 (км)	93 (км)	464 (км)	920 (км)	470 (км)	1980 (км)	100 %																	
2 %	5 %	23 %	46 %	24 %	100 %	100 %																	

Таблица 26

Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (средневики)

5-я зона	4-я зона (км)		3-я зона		2-я зона (км)		1-я зона (км)		Общий (км)		Недели	
	Подготовительный	Соревновательный	Перех одны й	Подготовительный	Соревновательный	Перех одны й	Подготовительный	Соревновательный	Перех одны й	Подготовительный	Соревновательны й	Переходный
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
0,3	0,6	2,5	7	6,6	17	1						
0,4	0,8	4,3	11	5,5	22	2						
0,5	1,3	7,3	16	3,9	29	3						
0,6	1,7	12,3	19	2,4	36	4						
0,8	1,9	13,3	20	2	38	5						
0,9	1,1	5,2	17	7,8	32	6						
0,8	1,3	9,2	23	3,7	38	7						
0,9	1,5	14,2	28	1,4	46	8						
0,8	2,1	15,7	32	8,4	59	9						
0,8	2,5	16,7	34	13	67	10						
0,9	2,6	16,7	35	11,8	67	11						
0,9	2,7	17	32	11,4	64	12						
1	2,8	15	26	4,2	49	13						
0,8	2,9	11	20	5,3	40	14						
1	1,9	7	13	9,1	32	15						
0,7	1	3	8	13,3	26	16						
0,4	0,7	2	6	10,9	20	17						
0,2	0,6	4	9	9,2	23	18						
0,2	0,6	4	9	10,2	24	19						
0,4	0,8	7,6	16	5,2	30	20						
0,6	1,5	11,6	20	3,3	37	21						
0,7	2,1	16,6	23	2,6	45	22						
0,8	2,4	15,6	26	10,2	55	23						
0,8	1,9	10,6	20	14,7	48	24						
0,8	2,5	16,3	29	7,4	56	25						
0,9	2,7	16,5	33	7,9	61	26						
0,8	2,8	16,5	34	8,9	63	27						
0,9	2,8	13	32	16,3	65	28						
0,8	2,5	10	25	11,7	50	29						
0,8	2	7	19	11,2	40	30						
0,9	1,4	10,8	26	15,9	55	31						
0,8	1,7	13,8	32	12,7	61	32						
0,9	2,3	15,8	34	11	64	33						
0,9	2,6	17,3	35	10,2	66	34						
0,8	2,7	18	35	11,5	68	35						
0,9	2,9	18	35	11,2	68	36						
1	2,9	18	32	9,1	63	37						
0,8	2,9	15,4	24	4,9	48	38						
0,9	2,9	13,4	18	3,8	39	39						
1	1,9	8,4	15	5,7	32	40						
0,7	0,9	4,4	10	10	26	41						
0,4	0,7	2	6	10,9	20	42						
0,2	0,7	4	9	11,1	25	43						
0,2	1	7,5	9	12,3	30	44						
0,2	1,6	7,5	9	11,7	30	45						
0,2	1,3	4	9	11,5	26	46						
0,1	0,5	5	9	15,4	30	47						
0,1	0,5	5	9	15,4	30	48						
0,2	0,5	5	9	20,3	35	49						
0,2	0,5	5	9	20,3	35	50						
0,2	0,5	5	9	25,3	40	51						
0,2	0,5	5	9	25,3	40	52						
33 (км)	88 (км)	530 (км)	1034 (км)	528 (км)	2210 (км)	Всего (км)						
2	4%	24%	46%	24%	100%	%						

Таблица 27

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (стайеры)

5-я зона (км)	4-я зона (км)			3-я зона (км)			2-я зона (км)			1-я зона (км)			Общий (км)	Недели	
	Подготовительный	Соревновательный	Переход однды												
0,3	0,4	4	9	8,3	22	1	4,6	26	2	13,9	30	47	Сентябрь		
0,5	0,9	6	14	1,8	32	3	1,8	32	3	13,9	30	48			
0,7	1,5	10	18	1,8	32	3	1,8	32	3	18,9	35	49			
0,8	2,1	12	20	4,1	39	4	4,1	39	4	18,9	35	50			
0,9	2,3	15	22	3,8	44	5	3,8	44	5	24,8	40	51			
0,7	1,5	11	14	11,8	39	6	11,8	39	6	11,9	30	46	Август		
0,8	2,7	21	20	2,5	47	7	2,5	47	7	24,8	40	52			
1	3,4	23	29	2,6	59	8	2,6	59	8	53,7 (км)	2610 (км)	100 %	Всего		
0,9	3,5	24	36	8,6	73	9	8,6	73	9	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,9	2,6	20	39	19,5	82	10	19,5	82	10	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,1	3,2	25	40	13,7	83	11	13,7	83	11	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	3,6	26	40	13,4	84	12	13,4	84	12	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,2	3,7	26	30	15,1	76	13	15,1	76	13	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,2	3,8	16	21	8	50	14	8	50	14	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,8	2,4	10	16	11,8	41	15	11,8	41	15	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,6	1,4	7	12	14	35	16	14	35	16	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,4	1	5	10	13,6	30	17	13,6	30	17	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,2	0,7	4	8	12,1	25	18	12,1	25	18	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,2	0,7	4	8	12,1	25	19	12,1	25	19	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,7	0,8	7	18	3,5	30	20	3,5	30	20	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,9	1,7	12	24	2,4	41	21	2,4	41	21	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	2,4	18	28	2,6	52	22	2,6	52	22	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,9	3	21	32	2,1	59	23	2,1	59	23	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,1	3,2	13	24	4,7	46	24	4,7	46	24	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	2	18	32	9	62	25	9	62	25	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	2,8	22	38	8,2	72	26	8,2	72	26	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,1	3,2	24	41	9,7	79	27	9,7	79	27	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	3,3	25	41	11,7	82	28	11,7	82	28	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,8	2,5	13	22	12,7	51	29	12,7	51	29	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,7	1,5	9	19	8,8	39	30	8,8	39	30	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	3	19	30	4	57	31	4	57	31	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,1	3,4	23	36	5,5	69	32	5,5	69	32	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,9	3,5	25	40	7,6	77	33	7,6	77	33	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	2,5	25	35	7,5	71	34	7,5	71	34	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,1	3,2	20	40	17,7	82	35	17,7	82	35	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,9	3,7	24	42	13,4	84	36	13,4	84	36	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1	3,8	26	42	11,2	84	37	11,2	84	37	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,2	3,9	26	30	14,9	76	38	14,9	76	38	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
1,2	3,9	16	21	7,9	50	39	7,9	50	39	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,8	2,3	10	16	11,9	41	40	11,9	41	40	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,6	1,3	7	12	14,1	35	41	14,1	35	41	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,4	0,9	5	10	13,7	30	42	13,7	30	42	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,6	1,5	4	12	6,9	25	43	6,9	25	43	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,6	2	7	14	6,4	30	44	6,4	30	44	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,6	1,8	7	14	10,6	34	45	10,6	34	45	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,6	1,5	5	11	11,9	30	46	11,9	30	46	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,1	1	5	10	13,9	30	47	13,9	30	47	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,1	1	5	10	13,9	30	48	13,9	30	48	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,2	1	5	10	18,9	35	49	18,9	35	49	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,2	1	5	10	18,9	35	50	18,9	35	50	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,2	1	5	10	24,8	40	51	24,8	40	51	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
0,2	1	5	10	24,8	40	52	24,8	40	52	53,7 (км)	2610 (км)	100 %			
39 (км)	116 (км)	730 (км)	1190 (км)	537 (км)	2610 (км)		537 (км)	2610 (км)		537 (км)	2610 (км)				
1,5 %	1,5 %	28 %	46 %	20 %	100 %		20 %	100 %		20 %	100 %				

Таблица 28

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 3-го года обучения (спринтеры)

5-я зона (км)	4-я зона (км)		3-я зона (км)		2-я зона (км)		1-я зона (км)		Общий (км)		Недели	
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный									
0,4	0,6	2,5	6	10,5	20	1	2	2	24	2	Сентябрь	
0,6	0,8	4	10	8,6	31	3	3	3	42	31		
0,7	1,1	8	17	4,2	28	4	4	4	18	31		
0,8	1,6	11	21	3,6	28	4	4	4	41	41		
1	2,2	12	24	1,8	41	5	5	5	34	34		
0,6	1,7	8	18	3,7	32	6	6	6	37	37		
0,9	2,4	13	27	1,7	45	7	7	7	58	58		
1	3,3	17,5	34	2,2	58	8	8	8	6,6	65	9	
1,1	3,8	18,5	35	6,6	65	9	9	9	6,4	65	10	
1,2	3,4	17	35	8,4	65	10	10	10	5,7	62	11	
0,8	4,5	19	32	5,7	62	11	11	11	4,6	56	12	
0,9	4,6	17	24	9,5	56	12	12	12	4,6	46	13	
1,2	4,6	14	19	7,2	46	13	13	13	4,0	36	14	
1,4	4	10	15	5,6	36	14	14	14	3,3	29	15	
1,5	2,2	5	11	9,3	29	15	15	15	6,0	12,3	23	
0,7	1	3	6	12,3	23	16	16	16	6,0	12,2	20	
0,5	0,8	2	4,5	12,2	20	17	17	17	6,0	9,2	22	
0,2	0,6	2	10	9,2	22	18	18	18	0,6	10	22	
0,5	0,9	8	14	2,6	26	20	20	20	0,5	12	21	
0,7	3,1	16,5	25	1,7	47	22	22	22	3,6	31	23	
0,7	3,6	17,5	31	2,2	55	23	23	23	3,8	32	24	
0,6	3,8	18	32	2,6	57	24	24	24	0,7	21	52	
0,7	2,1	10	21	5,2	39	25	25	25	0,8	17,5	34	
0,8	4	17,5	34	1,7	58	26	26	26	0,9	18,5	35	
0,9	4,3	14	33	8,9	60	28	28	28	1	3,1	33	
0,8	1,4	9	20	8,8	40	29	29	29	0,7	14	31	
0,7	1,4	8	11	10,9	32	30	30	30	1,1	2,8	17	
1,1	2,8	15,5	17	2,6	39	31	31	31	1,2	3,7	26	
1,2	3,7	17	26	2,1	50	32	32	32	0,8	4,2	34	
0,8	4,2	18	34	4	61	33	33	33	1	4,5	35	
1,2	3,3	19	35	9,5	65	35	35	35	1,3	4,5	31	
1,3	4,5	19	31	6,2	62	36	36	36	1,4	4,7	23	
1,4	4,7	17	23	9,9	56	37	37	37	1,4	4,7	18	
1,5	3,7	10	14	6,8	36	39	39	39	1,5	2,1	5	
0,7	1	3	6	12,3	23	41	41	41	0,5	0,7	2	
0,5	0,7	2	4,5	12,3	20	42	42	42	0,2	1	3	
0,2	2	3	9	9,8	23	43	43	43	0,2	2	10	
0,2	2	3	10	9,8	25	44	44	44	0,2	2	10	
0,2	2	3	10	11,8	27	45	45	45	0,2	1,6	4	
0,1	1	2	1,9	15	25	46	46	46	0,1	1	2	
0,1	1	2	1,9	15	20	47	47	47	0,1	1	2	
0,2	1	2	6,8	20	30	48	48	48	0,2	1	2	
0,2	1	2	6,8	20	30	49	49	49	0,2	1	2	
0,2	1	2	6,8	20	30	50	50	50	0,2	1	2	
0,2	1	2	6,8	20	30	51	51	51	0,2	1	2	
39 (км)	126 (км)	512 (км)	951 (км)	432 (км)	2060 (км)	Всего (км)	0%	0%	100,5	100,5	0%	

Таблица 29

## Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 3-го года обучения (средневики)

5-я зона (км)	4-я зона (км)	3-я зона (км)	2-я зона (км)	1-я зона (км)	Общий (км)	Недели	
0,3	0,4	4	9	8,3	22	1	Подготовительный
0,5	0,9	5	12	4,6	23	2	
0,7	1,5	10	16	1,8	30	3	
0,8	2,1	14	19	2,1	38	4	
0,9	2,3	15	26	3,8	48	5	Сентябрь
0,7	1,5	9	22	6,8	40	6	
0,8	2,7	13	28	15,5	60	7	
1	3,4	15	33	17,6	70	8	
0,9	3,5	16	29	24,6	74	9	Октябрь
0,9	2,6	20	37	14,5	75	10	
1,1	3,2	20,5	37	13,2	75	11	
1	3,6	21	33	11,4	70	12	
1,2	3,7	21	26	4,1	56	13	
1,2	3,8	15	19	7	46	14	
0,8	2,4	9	14	11,8	38	15	
0,6	1,4	5	10	14	31	16	
0,4	1	3,3	7,5	13,8	26	17	
0,2	0,7	5	11	7,1	24	18	
0,2	0,7	5	11	7,1	24	19	
0,7	0,8	11	19	2,5	34	20	
0,9	1,7	17	28	2,4	50	21	
1	2,4	18	33	4,6	59	22	
0,9	3	18	36	7,1	65	23	
1,1	3,2	19	36	7,7	67	24	
1,1	2	14	19	9	45	25	
1	2,8	19,5	30	8,7	62	26	
1,1	3,2	20	34,5	11,2	70	27	
1	3,3	18	36,5	13,2	72	28	
0,8	2,5	13	21	2,7	40	29	
0,7	1,5	9	13	6,8	31	30	
1	3	14	20	2	40	31	
1,1	3,4	17	28	2,5	52	32	
0,9	3,5	15	35	8,6	63	33	
1	2,5	19,5	33	17	73	34	
1,1	3,2	20	37	13,7	75	35	
0,9	3,7	17,5	37	15,9	75	36	
1	3,8	21	34	8,2	68	37	
1,2	3,9	21	26	2,9	55	38	
1,2	3,9	15	19	5,9	45	39	
0,8	2,3	9	14	9,9	36	40	
0,6	1,3	5	10	12,1	29	41	
0,4	0,9	3,3	7,5	11,9	24	42	
0,6	1,5	5	11	6,9	25	43	
0,6	2	5,2	11	6,2	25	44	
0,6	1,8	5,2	11	6,4	25	45	
0,6	1,5	5	11	6,9	25	46	
0,1	1	5	3,9	10	20	47	Август
0,1	1	5	3,9	10	20	48	
0,2	1	5	3,8	10	20	49	
0,2	1	5	3,8	10	20	50	
0,2	1	5	3,8	10	20	51	
0,2	1	5	3,8	10	20	52	
39 (км)	116 (км)	630 (км)	1073 (км)	462 (км)	2320 (км)	Всего (км)	
2%	5%	27%	46%	20%	100%	0%	Переходный

Таблица 30

Объем нагрузок по неделям годичного цикла для групп спортивного совершенствования 3-го года обучения (стайеры)

5-я зона (км)	4-я зона (км)	3-я зона (км)	2-я зона (км)	1-я зона (км)	Общий (км)	Недели	Подготовительный		Соревновательный		Перех одни й	Подготовительный		Соревновательный		Перех одни й	Подготовительный		Соревновательный		Соревно вательн ый	Переходный		
							Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		Январь	Февраль	Март	Апрель		Май	Июнь	Июль	Август				
0,3	0,4	4	9	8,3	22	1																		
0,5	0,9	6	14	4,6	26	2																		
0,7	1,5	10	18	1,8	32	3																		
0,8	2,1	12	20	4,1	39	4																		
0,9	2,3	15	22	3,8	44	5																		
0,7	1,5	11	14	11,8	39	6																		
0,8	2,7	21	20	2,5	47	7																		
1	3,4	23	29	2,6	59	8																		
0,9	3,5	24	36	8,6	73	9																		
0,9	2,6	20	39	19,5	82	10																		
1,1	3,2	25	40	13,7	83	11																		
1	3,6	26	40	13,4	84	12																		
1,2	3,7	26	30	15,1	76	13																		
1,2	3,8	16	21	8	50	14																		
0,8	2,4	10	16	11,8	41	15																		
0,6	1,4	7	12	14	35	16																		
0,4	1	5	10	13,6	30	17																		
0,2	0,7	4	8	12,1	25	18																		
0,2	0,7	4	8	12,1	25	19																		
0,7	0,8	7	18	3,5	30	20																		
0,9	1,7	12	24	2,4	41	21																		
1	2,4	18	28	2,6	52	22																		
0,9	3	21	32	2,1	59	23																		
1,1	3,2	13	24	4,7	46	24																		
1	2	18	32	9	62	25																		
1	2,8	22	38	8,2	72	26																		
1,1	3,2	24	41	9,7	79	27																		
1	3,3	25	41	11,7	82	28																		
0,8	2,5	13	22	12,7	51	29																		
0,7	1,5	9	19	8,8	39	30																		
1	3	19	30	4	57	31																		
1,1	3,4	23	36	5,5	69	32																		
0,9	3,5	25	40	7,6	77	33																		
1	2,5	25	35	7,5	71	34																		
1,1	3,2	20	40	17,7	82	35																		
0,9	3,7	24	42	13,4	84	36																		
1	3,8	26	42	11,2	84	37																		
1,2	3,9	26	30	14,9	76	38																		
1,2	3,9	16	21	7,9	50	39																		
0,8	2,3	10	16	11,9	41	40																		
0,6	1,3	7	12	14,1	35	41																		
0,4	0,9	5	10	13,7	30	42																		
0,6	1,5	4	12	6,9	25	43																		
0,6	2	7	14	6,4	30	44																		
0,6	1,8	7	14	10,6	34	45																		
0,6	1,5	5	11	11,9	30	46																		
0,1	1	5	5	18,9	30	47																		
0,1	1	5	5	18,9	30	48																		
0,2	1	5	5	23,8	35	49																		
0,2	1	5	5	23,8	35	50																		
0,2	1	5	5	28,8	40	51																		
0,2	1	5	5	28,8	40	52																		
39 (км)	116 (км)	730 (км)	11160 (км)	565 (км)	2610 (км)	100 %																		
1,5 %	4,5 %	28 %	44 %	22 %	100 %	%																		

### *Общая физическая подготовка на сушке*

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

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года- до 1 часа в чередовании с ходьбой, 2- го года – до 1,5 часов;
- 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 расслабления. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, 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 занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

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

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

Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 сек. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 сек, затем расслабить и «уронить».

Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

Напрячь мышцы шеи на 4-6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

И.п.- о.с.:1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса; пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

И.п.- сидя на полу, ноги вперед, упор руками за тулowiщем:1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; вернуться в исходное положение.

И.п.- о.с.:1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

И.п.-о.с.:1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

И.п.-о.с.: 1) наклонить тулowiще вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

#### *Акробатические упражнения.*

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метания, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флаги», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками»,

«Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приемов и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

#### *Начальная лыжная подготовка.*

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 2-х-3-х часов постепенно увеличивающиеся до 8-10 км у девочек и 13-15 км у мальчиков.

#### *Специальная физическая подготовка на сушке*

Имитационные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

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

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

#### *Средства и методы развития выносливости*

Тренировочные нагрузки обучающихся 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 занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности до 25-30с. Поэтому, V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брассистки преодоление 50 м за 45с будет нагрузкой IV зоны.

Таблица 31

*Зоны тренировочных нагрузок в плавании*

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

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

При определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся

Таблица 32

*Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки (классификация тренировочных упражнений в плавании)*

Зоны	Предельное время работы	Пульсовый режим	Уровень молочной кислоты	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30с	Пульс не учитывается	Уровень молочной кислоты, моль/л	10 – 50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50 – 400
III	4,5-15 мин	3	6 – 8	400 – 1200
II	15 – 30 мин	2	4-5	1200 – 2000
I	Более 30 мин	1-2	Менее 4	Более 2000

Таблица 33

*Средние значения ЧСС (уд. /мин.) для пульсовых режимов*

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

### *Краткая характеристика упражнений*

#### **V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)**

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатнойфосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплыивание отрезков 10, 15, 25м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

#### **IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)**

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в 1Y пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно- интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-15с, 1-3 x (4 x 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5- 10 мин. Для средневиков и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50с с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с инт. 5-10с, 2-4 x (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50 – 200 м, а также проплыивание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

#### **III зона (смешанная аэробная- анаэробная направленность воздействия)**

Работа продолжительностью от 4 до 15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно – аэробную (от 4 до 8 минут) и аэробно – анаэробную (8-15 минут). За выносливостью к работе такого рода закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 111 пульсовом режиме. Средства развития БВ-2 – кроссовый бег и лыжные гонки. По сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно – интервальных упражнений 2-6 x (300 – 600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200 – 800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25 – 200 м. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100м в виде: 3x100 с интенсивностью 50%

от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1x 200м с инт. 70-75% + 3 x 100 с инт. 70-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%.

Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК, а также удержание и некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в 111 пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

### **II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут. Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных обучающихся (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистационный метод и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных обучающихся 8-11 лет. Обучающиеся данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брасом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног и рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-1, БВ-2).

### **I зона (аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3х часов и более), т.к. ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время- в качестве компенсаторного плавания. Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1 пульсовом режиме. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. С возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов и должны изменяться средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

## *Развитие силы*

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому термин «силовые способности» объединяет все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- 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 30с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей слабо взаимосвязаны, что требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

**Изометрический режим.** Для развития максимальной статической силы применяются подходы по 5-12 сек., для развития статической выносливости – 15-40 сек. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

**Изотонический режим.** Постоянная величина отягощения. Две разновидности: концентрический(упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.) Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании.

**Изокинетический режим** – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движений в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнений;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

**Режим переменных сопротивлений.** Используются тренажеры типа «Наутилус». Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают максимальное растяжение мышц.

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

Общая силовая подготовка. Задачи:

1. гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
2. укрепление мышечно-связочного аппарата;
3. устранение недостатков в развитии мышц.

Средства и методы развития специальной силы.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные («Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

#### *Развитие скоростных возможностей*

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнить двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- сложность простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (тепп) 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 оказывают 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 используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Упражнение 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 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. Длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15м), инт. 30-60с.

4-6 x (10-15м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60с.

3-4 x 50м (15м с максимальной скоростью, 35м –компенсаторное плавание).

Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

Стартовые прыжки из разных исходных положений с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

Эстафетное плавание 4 x (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10 – 25 м.

#### *Развитие гибкости*

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость обучающийся демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на сухе или между отдельными подходами в силовых тренировках. После силовых упражнений растяжение мышц и сухожилий снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин.; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для бассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах, позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров есть пловцы с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости следует начинать с активных и активно-пассивных упражнений.

#### *Развитие координационных способностей*

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. В подготовке пловцов для развития ловкости используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти упражнения создают 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 (в частности, проплытие отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и

#### *Теоретическая подготовка*

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Врачебный контроль и самоконтроль.
5. Первая помощь при несчастных случаях.
6. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.
7. Организация и проведение соревнований по плаванию.
8. Питание пловцов во время учебно-тренировочного процесса и соревнований.
9. Основы спортивной тренировки.

#### 4.5 Учебно-тематический план

Таблица 34

##### Учебно-тематический план

Этап СП	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 как 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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, 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 культурой 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 спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	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.

<p style="text-align: center;"><b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b></p>	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 процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	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 уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. 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 инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, 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.
совершенствования спортивного	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 (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. «перетренированности». Синдром 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 учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и

его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п.7 главы 5 ФССП)

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

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин.

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п.9 главы 5 ФССП)

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п.10 главы 5 ФССП)

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

младшая группа: девушки 9-10 лет и юноши 9-10 лет, 11-12 лет;

средняя группа: девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;

старшая группа: девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;

юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;

женщины и мужчины без ограничения возраста.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о б соревнованиях. В зависимости от требований Положения о соревнованиях, допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т. д. К участию во всероссийских соревнованиях по плаванию участники допускаются решением комиссии, которую возглавляет технический делегат ВФП.

При соответствующем уровне подготовки участники младшей возрастной группы, с разрешения врача, тренера-преподавателя и организации, проводящей соревнования (далее – ОПС), могут допускаться к соревнованиям в более старшей группе. Обучающиеся старших возрастных групп не допускаются к участию в соревнованиях младших групп.

- 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». (п.11 главы 5 ФССП)

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. (п.1 главы 6 ФССП)

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение № 10 к ФССП*);
- обеспечение спортивной экипировкой (*приложение № 11 к ФССП*);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 35

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 36

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы.**

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министром России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствие Профессиональному стандарту тренера-преподавателя особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.:Олимпийская литература, 2003.
4. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
5. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013.
7. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
8. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.
9. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016.
10. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
11. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.

Интернет ресурсы:

1. <http://russwimming.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

Приложение 1

**Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 7 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	По рейтингу
ЭНП-2	без разряда	8, по рейтингу

**На этапе начальной подготовки:**

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

Группа	Оценка	О Ф П										С Ф П										Техника	
		Бег 30 м. (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см)	Прыжок в длину с места толчком двум ногами (см)	Бег 400 м. без учета времени (с)	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	Бросок набивного мяча 1 кг. (м)	Выкрут с палкой (кол-во раз)	Плавание 50 м (вольный стиль)													
ЭНП-1	3	6,5	6,7	15	12	7	9	132	127	15%	10%	9,6	9,9	4,1	3,6	39-35 см	Отлично						
	2	6,7	6,9	11	8	4	6	121	116	16-40%	11-30%	9,8	10,2	3,8	3,3	44-40 см	Хорошо						
	1	6,9	7,1	7	4	1	3	110	105	41-60%	31-50%	10,1	10,6	3,5	3,0	50-45 см	Удов-но						
	0	7,0	7,2	6	3	0	2	109	104	61% ниже	51% ниже	10,2	10,7	3,4	2,9	51 и более	Неудов-но						
ЭНП-2	3	6,0	6,4	17	13	10	11	141	133			9,1	9,6	4,7	4,3	39-35 см	Отлично						
	2	6,2	6,6	14	9	7	8	131	122			9,4	9,9	4,4	3,9	44-40 см	Хорошо						
	1	6,5	6,8	10	5	4	5	120	110			9,8	10,3	4,0	3,5	50-45 см	Удов-но						
	0	6,6	6,9	9	4	3	4	119	109			9,9	10,4	3,9	3,4	51 и более	Неудов-но						

Выкрут с палкой девушки, юноши (см) для групп ЭНП-1 не менее 1 раза, для групп ЭНП-2 не менее 3 раз.

*Примечание:*

1. Плавание 50 м. Этап ЭНП-1: дистанция 50 м. вольный стиль без учета времени (максимум 5 баллов).

- Положение головы, тела
- Эффективность работы рук, ног
- Согласованность работы рук и ног с дыханием.

Этап ЭНП-2: дистанция 50 м. вольный стиль без учета времени (максимум 9 баллов)

Включает в себя 3 пункта:

- Положение головы и тела
- Эффективность работы рук и ног
- Согласованность работы рук и ног с дыханием.

2. Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке).\*

3. Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке).\*

4. \*При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания.

**Перевод из группы ЭНП-1 в группу ЭНП-2** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 8 баллов) и наличии медицинского допуска.

**Перевод из группы ЭНП-2 в группу УТЭ-1** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 9 баллов); наличия 3 юношеского разряда (обязательно); медицинского допуска.

**На учебно-тренировочный этап:**

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 9 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	3 юношеский разряд	9
УТЭ -2	2 юношеский разряд	10
УТЭ -3	1 юношеский разряд	11
УТЭ -4	III спортивный разряд; II спортивный разряд; I спортивный разряд;	12
УТЭ -5	III спортивный разряд; II спортивный разряд; I спортивный разряд;	13

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

Группа	Оценка	ОФП														СФП						Техника	
		Бег 1000 м. (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см)		Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места толчком двум ногами (см)		Бросок набивного мяча 1 кг. (м)		Выкрут с палкой (кол-во раз)*		Скользжение в воде лежа на груди (м)		Плавание 200 м (комплексное плавание)**					
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
УТЭ-1	3	5:44,9	6:14,9	21	15	8	9	8,9	9,1	152	144	4,6	4,1	45-49 см	11	12	11	12	11	12	11	12	Отлично
	2	5:47,9	6:17,9	17	11	6	7	9,1	9,3	146	137	4,3	3,8	50-54 см	9	10	9	10	9	10	9	10	Хорошо
	1	5:50,0	6:20,0	13	7	4	5	9,3	9,5	140	130	4,0	3,5	55-60 см	7	8	7	8	7	8	7	8	Удов-но
	0	5:50,1	6:20,1	12	6	3	4	9,4	9,6	139	129	3,9	3,4	60 и более	6	7	6	7	6	7	6	7	Неудов-но
УТЭ-2	3	5:41,9	6:11,9	23	16	9	10	8,7	8,9	154	147	4,9	4,4	45-49 см	12	13	12	13	12	13	12	13	Отлично
	2	5:44,9	6:14,9	19	12	7	8	8,9	9,1	148	140	4,6	4,1	50-54 см	10	11	10	11	10	11	10	11	Хорошо
	1	5:47,9	6:17,9	15	9	5	6	9,1	9,3	142	132	4,3	3,8	55-60 см	8	9	8	9	8	9	8	9	Удов-но
	0	5:48,0	6:18,0	14	8	4	5	9,2	9,4	141	131	4,2	3,7	60 и более	7	8	7	8	7	8	7	8	Неудов-но
УТЭ-3	3	5:39,9	6:09,9	25	17	10	11	8,5	8,7	156	150	5,2	4,7	45-49 см	13	14	13	14	13	14	13	14	Отлично
	2	5:42,9	6:12,9	21	13	8	9	8,7	8,9	150	143	4,9	4,4	50-54 см	11	12	11	12	11	12	11	12	Хорошо
	1	5:45,9	6:15,9	17	10	6	7	8,9	9,1	144	136	4,6	4,1	55-60 см	9	10	9	10	9	10	9	10	Удов-но
	0	5:46,0	6:16,0	16	9	5	6	9,0	9,2	143	135	4,5	4,0	60 и более	8	9	8	9	8	9	8	9	Неудов-но
УТЭ-4	3	5:37,9	6:07,9	27	18	11	12	8,3	8,5	158	153	5,5	5,0	45-49 см	14	12	14	12	14	12	14	12	Отлично
	2	5:40,9	6:10,9	23	14	9	10	8,5	8,7	152	146	5,2	4,7	50-54 см	12	13	12	13	12	13	12	13	Хорошо
	1	5:43,9	6:13,9	19	11	7	8	8,7	8,9	146	139	4,9	4,4	55-60 см	10	11	10	11	10	11	10	11	Удов-но
	0	5:44,0	6:14,0	18	10	6	7	8,8	9,0	145	138	4,8	4,3	60 и более	9	10	9	10	9	10	9	10	Неудов-но
УТЭ-5	3	5:35,9	6:05,9	29	19	12	13	8,1	8,3	160	156	5,8	5,4	45-49 см	15	16	15	16	15	16	15	16	Отлично
	2	5:38,9	6:08,9	25	15	10	11	8,3	8,5	154	149	5,5	5,0	50-54 см	13	14	13	14	13	14	13	14	Хорошо
	1	5:41,9	6:11,9	21	12	8	9	8,5	8,7	148	142	5,2	4,7	55-60 см	11	12	11	12	11	12	11	12	Удов-но
	0	5:42,0	6:12,0	20	11	7	8	8,6	8,8	147	141	5,1	4,6	60 и более	10	11	10	11	10	11	10	11	Неудов-но

\*Выкрут с палкой девушки, юноши (см) не менее 3 раз.

\*\*Техники плавания дистанции: 200 м. комплексное плавание с учетом времени. Включает в себя 6 пунктов: \* техника выполнения старта, \*трех поворотов, \*техника плавания четырьмя стилями.

*Примечание:*

Зачисление на этап происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке и наличию соответствующего этапу спортивного разряда).\* Либо при переводе из групп начальной подготовки при выполнении всех требований.

\* При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания.

**Перевод:**

Перевод из **группы УТЭ-1 в группу УТЭ-2** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 10 баллов); наличия 2 юношеского разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-2 в группу УТЭ-3** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 11 баллов); наличия 1 юношеского разряда (мальчики), III спортивного разряда (девочки); медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-3 в группу УТЭ-4** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 12 баллов); наличия III спортивного разряда, II спортивного разряда; I спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-4 в группу УТЭ-5** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 13 баллов); наличия III спортивного разряда, II спортивного разряда; I спортивного разряда; медицинского допуска.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Зачисление и перевод на этапе происходит с 12 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке, наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО). \*

\* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
ЭССМ	КМС	10

*Примечание:*

\*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.

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

Группа	Оценка	ОФП										СФП										Техника	
		М	д	М	д	М	д	М	д	М	д	М	д	М	д	М	д	М	д	М	д	М	д
ЭССМ	3	9:10,0	10:30,0	14	22	16	19	7,4	8,4	211	176	5,9	5,2	11		6,5	6,8	Отлично					
	2	9:15,0	10:35,0	11	19	13	16	7,7	8,7	201	171	5,6	4,9	8		6,6	6,9	Хорошо					
	1	9:20,0	10:40,0	8	15	9	13	8,0	9,0	190	165	5,3	4,5	5		6,7	7,0	Удов-но					
	0	9:20,1	10:41,1	7	14	8	12	8,1	9,1	189	164	5,2	4,4	4		6,8	7,1	Неудов-но					

\*Выкрут с палкой/скакалкой 50 см. (кол-во раз)

\*\*Техники плавания дистанции: 200 м комплексное плавание с учетом времени.

Включает в себя 6 пунктов: \*техника выполнения старта, \*трех поворотов, \*техника плавания четырьмя стилями.