

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНА**

и согласована на заседании  
тренировочного совета  
ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  
Протокол № 6  
от «18» 12 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ СШ  
Кронштадтского района СПб  
Е.А.Чебыкин  
от «24» 12 2023 года

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

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Инструктор-методист:  
ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  
Рыбачева Лариса Анвербековна

г. Кронштадт  
2023 г.

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 семь лет.

**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**

(Приложение №1 к ФССП)

| 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                      |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71597)

## 2.2. Объем Программы:

Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки

(Приложение №2 к ФССП)

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

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

учебно-тренировочные занятия: групповые;

учебно-тренировочные мероприятия:

(Приложение №3 к ФССП)

| (Приложение №3 к ФССП)                                                       |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |                                     |
|                                                                              |                                                                                         | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| 1.1                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                            | 21                                            | 21                                  |
| 1.2                                                                          | Учебно-тренировочные                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            | 21                                  |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
|                                                 | мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России                                   |                                                                           |             |                                     |    |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         | До 60 суток |                                     |    |

спортивные соревнования :

| Виды спортивных соревнований | (Приложение №4 к ФССП)<br>Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки                                    |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                                                      | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                                            | 3          | 4                                                         | 6              | 8                                             | 8                                   |
| Отборочные                   | -                                                            | -          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                                            | 1          | 2                                                         | 4              | 4                                             | 4                                   |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план: (составлен с учетом п. 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП) Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа).

2.5. Календарный план воспитательной работы приведен в Приложение № 2 к Программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложение № 3 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики Тренировочный этап.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств с начальной подготовки второго года обучения.

### III. Система контроля

1.1. 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:

1.2. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

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

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

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

**(Приложение №6 к ФССП)**

| (Приложение №6 к Ф                             |                                                                                                |                      |                              |         |                                 |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>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<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу                                        | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |
| 1.3.                                           | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастическо<br>й скамье (от<br>уровня<br>скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                |                      | +1                           | +3      | +4                              | +5      |
| 1.4.                                           | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами                                           | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                                |                      | 110                          | 105     | 120                             | 110     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Плавание<br>(вольный<br>стиль) 50 м                                                            | -                    | без учета времени            |         | без учета времени               |         |
| 2.2.                                           |                                                                                                | с                    | не более                     |         | не более                        |         |

|      |                                                                                                                                                                       |                   |          |          |          |      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|----------|------|
|      | Бег челночный<br>3x10 м<br>с высокого<br>старта                                                                                                                       |                   | 10,1     | 10,<br>6 | 9,8      | 10,3 |
| 2.3. | Исходное<br>положение –<br>стоя держа<br>мяч весом<br>1 кг за<br>головой.<br>Бросок мяча<br>вперед                                                                    | м                 | не менее |          | не менее |      |
|      |                                                                                                                                                                       |                   | 3,5      | 3        | 4        | 3,5  |
| 2.4. | Исходное<br>положение –<br>стоя, держа<br>гимнастическу<br>ю палку,<br>ширина хвата<br>50 см.<br>Выкручивание<br>прямых рук в<br>плечевых<br>суставах<br>вперед-назад | количество<br>раз | не менее |          | не менее |      |
|      |                                                                                                                                                                       |                   | 1        |          | 3        |      |

**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»**

(Приложение №7 к ФССП)

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | (Приложение №7 к ФСС) |      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------|
|                                                |                                                                                      |                      | 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<br>лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не более              |      |
|                                                |                                                                                      |                      | 13                    | 7    |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)    | см                   | не менее              |      |
|                                                |                                                                                      |                      | +4                    | +5   |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                 | с                    | не более              |      |
|                                                |                                                                                      |                      | 9,3                   | 9,5  |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                       | см                   | не менее              |      |
|                                                |                                                                                      |                      | 140                   | 130  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                      |                      |                       |      |
| 2.1.                                           | Исходное положение – стоя, держа<br>мяч весом 1 кг за головой. Бросок<br>мяча вперед | м                    | не менее              |      |
|                                                |                                                                                      |                      | 4,0                   | 3,5  |
| 2.2.                                           |                                                                                      |                      | не менее              |      |

|                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |          |     |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
|                                    | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз                                                                                                                        | 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 |
| 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»                               |          |     |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Этап начальной подготовки**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 января по 31 декабря. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут. Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - ФССП):

✓ Этап начальной подготовки - 2 года

В рабочей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для группы начальной подготовки (1-й год и 2-й год).

Рабочая программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

##### **4.1. Начальная подготовка первого года обучения.**

##### **Цели и задачи спортивной подготовки :**

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка;
- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям плавания;
- Изучение способов плавания кроля на спине и груди;
- Изучение техники стартов и поворотов.

Особенности подготовки: преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств как, общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движения. Преобладающими методами тренировки на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания.

**Головой план: этап начальной подготовки до года**

| №п/п | Виды спортивной подготовки                                                                | Часы       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX        | X         | XI        | XII       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1    | Общая физическая подготовка                                                               | 144        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        |
| 2    | Специальная физическая подготовка                                                         | 72         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| 3    | Техническая подготовка                                                                    | 60         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| 4    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 24         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 5    | Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
|      | <b>ВСЕГО часов</b>                                                                        | <b>312</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |

### Тематическое планирование.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ТЕОРИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях в бассейне</li> <li>2. Правила поведения в бассейне и душевой</li> <li>3. Краткий обзор развития плавания в России</li> <li>4. История развития кроля на груди</li> <li>5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет</li> <li>6. История развития кроля на спине совершенствования</li> <li>7. История развития баттерфляя</li> <li>8. История развития брасса</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2 | ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые и порядковые упражнения</li> <li>2. Разновидности ходьбы, бега и прыжков</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке</li> <li>5. Прыжки на скакалке</li> <li>6. Упражнения на развитие выносливости в воде - задания на выносливость к длительной неинтенсивной работе.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | СФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развитие силы <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>-приседания из брасса</li> <li>-лежа на животе упражнение рыбка</li> <li>-лежа на спине упражнение складочка</li> <li>- плавание с дополнительным сопротивлением</li> </ul> </li> <li>2. Упражнения для развития гибкости <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед (из любых положений)</li> <li>-«мост»</li> <li>-выкруты в плечевых суставах</li> <li>- упражнение пружинка - прогиб сидя</li> <li>- упражнения для развития подвижности в суставах</li> </ul> </li> <li>3. упражнения для развития прыгучести <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки в длину с места</li> <li>- выпрыгивания из упора присед</li> <li>-выпрыгивания из брасса</li> <li>- перепрыгивание через несколько препятствий (высота 20-40 см)</li> </ul> </li> <li>4. упражнения для развития быстроты и скорости движений <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегание отрезков на скорость</li> <li>- Стоя, различные круговые движения руками вперед, назад, одновременные, поочередные, с ускорениями</li> <li>-Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной</li> <li>-Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость интенсивного проплывания отрезка должна быть не менее 95- 100% от максимально возможной.</li> <li>- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.</li> </ul> </li> <li>5. Упражнения специальной силовой направленности, выполняемые в воде</li> </ol> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | -Плавание с помощью движений рук (с лопаточками на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде "восьмерки".<br>- Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений рук Большинство названных упражнений выполняется повторным или интервальным методом в виде п x 25; п x 50; п x 100 и п x 200 м. |
| 4 | <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|   | Кроль на груди<br>Кроль на спине<br>Баттерфляй<br>Брасс<br>Старты и повороты                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5 | <b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6 | Турнир по плаванию «Умею плавать» (май месяц)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7 | УТС (каникулярный период)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Методические рекомендации по приему контрольно- переводных нормативов  
Период подготовки 1 года:

- дистанция 1: 25 м вольный стиль;
- дистанция 2: 25 м на спине.

Содержание контрольно- переводных нормативов включают в себя: определение уровня общей физической и специальной подготовки, определение технической подготовленности.

#### **4.2. Начальная подготовка второго года обучения.**

##### **Цели и задачи спортивной подготовки :**

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка;
- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям плавания;
- Изучение способов плавания брасс и баттерфляй;
- Совершенствование техники кроля на груди и на спине;
- Изучение техники стартов и поворотов.

Особенности подготовки: преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств как, общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движения. Преобладающими методами тренировки на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания.

Годовой план : этап начальной подготовки свыше года

| №пп | Виды спортивной подготовки                                                                | Часы | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| 1   | Общая физическая подготовка                                                               | 234  | 20 | 20 | 20  | 20 | 19 | 19 | 19  | 19   | 19 | 19 | 20 | 20  |
| 2   | Специальная физическая подготовка                                                         | 108  | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9  | 9   | 9    | 9  | 9  | 9  | 9   |
| 3   | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 12   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   |
| 4   | Техническая подготовка                                                                    | 84   | 7  | 7  | 7   | 7  | 7  | 7  | 7   | 7    | 7  | 7  | 7  | 7   |
| 5   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 18   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   |
| 6   | Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   |
|     | ВСЕГО часов                                                                               | 468  | 40 | 40 | 40  | 40 | 39 | 39 | 38  | 38   | 38 | 38 | 39 | 39  |

### Тематическое планирование.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>ТЕОРИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях в бассейне</li> <li>2. Правила поведения в бассейне и душевой</li> <li>3. Краткий обзор развития плавания в России</li> <li>4. История развития кроля на груди</li> <li>5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет</li> <li>6. История развития кроля на спине совершенствования</li> <li>7. История развития баттерфляя</li> <li>8. История развития брасса</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2 | <p><b>ОФП</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые и порядковые упражнения</li> <li>2. Разновидности ходьбы, бега и прыжков</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке</li> <li>5. Прыжки на скакалке</li> <li>6. Упражнения на развитие выносливости в воде             <ul style="list-style-type: none"> <li>- задания на базовую выносливость I (выносливость к длительной неинтенсивной работе на уровне ЦАНО в пульсовых режимах R-I и R-II;</li> <li>- задания на базовую выносливость II (эта работа в пульсовых режимах R-II и R-III;</li> <li>- задания на специальную выносливость II (эта работа в пульсовых режимах R-III и R-IV.</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3 | <p><b>СФП</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развитие силы             <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>- приседания из брасса</li> <li>- лежа на животе упражнение рыбка</li> <li>- лежа на спине упражнение складочка</li> <li>- плавание с дополнительным сопротивлением</li> </ul> </li> <li>2. Упражнения для развития гибкости             <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед (из любых положений)</li> <li>- «мост»</li> <li>- выкруты в плечевых суставах</li> <li>- упражнение пружинка</li> <li>- прогиб сидя</li> <li>- упражнения для развития подвижности в суставах</li> </ul> </li> <li>3. упражнения для развития прыгучести             <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места</li> <li>- выпрыгивания из упора присед</li> <li>- выпрыгивания из брасса</li> <li>- перепрыгивание через несколько препятствий (высота 20-40 см)</li> </ul> </li> <li>4. упражнения для развития быстроты и скорости движений             <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегание отрезков на скорость</li> <li>- Стоя, различные круговые движения руками вперед, назад, одновременные, поочередные, с ускорениями</li> <li>- Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной</li> </ul> </li> </ol> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | -Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость интенсивного проплывания отрезка должна быть не менее 95- 100% от максимально возможной.<br>- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.<br>5. Упражнения специальной силовой направленности, выполняемые в воде<br>- Плавание с помощью движений рук (с лопаточками на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде "восьмерки".<br>-Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений рук<br>Большинство названных упражнений выполняется повторным или интервальным методом в виде п x 25; п x 50; п x 100 и п x 200 м. |
| 4 | <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|   | Кроль на груди<br>Кроль на спине<br>Баттерфляй<br>Брасс<br>Старты и повороты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5 | <b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6 | <b>МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7 | <b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8 | <b>УТС (каникулярный период)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Методические рекомендации по приему контрольно- переводных нормативов  
 Период подготовки 2 года:

- дистанция 1: 50 м вольный стиль;
- дистанция 2: 50 м баттерфляй;
- дистанция 3: 50 м брасс;
- дистанция 4: 50 м на спине;
- дистанция 5: 100 м комплексное плавание.

Содержание контрольно- переводных нормативов включают в себя: определение уровня общей физической и специальной подготовки, определение технической подготовленности.

### **Тренировочный этап первого и второго года обучения.**

#### **Цели и задачи спортивной подготовки :**

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания;
- Совершенствование стартов и поворотов;
- Формирование правильного навыка двигательных действий, координации движений;
- Развитие общей выносливости;
- Развитие подвижности суставов.

Особенности подготовки: совершенствование техники плавания всеми спортивными способами, стартов и поворотов с учетом индивидуальных способностей. Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения).

Развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимума) сопротивления. Воспитание общей выносливости преимущественно неспециализированными средствами (спортивные игры и т.д.), развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью комплексов упражнений на суше и в воде.

Годовой план первого и второго тренировочного года:

| Виды спортивной подготовки                                                                | Часы | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка                                                               | 288  | 24 | 24 | 24  | 24 | 24 | 24 | 24  | 24   | 24 | 24 | 24 | 24  |
| Специальная физическая подготовка                                                         | 192  | 16 | 15 | 15  | 15 | 15 | 15 | 15  | 15   | 15 | 15 | 15 | 15  |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 12   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   |
| Техническая подготовка                                                                    | 120  | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 10  | 10   | 10 | 10 | 10 | 10  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 24   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 2  | 2  | 2  | 2   |
| Инструкторская, судейская практика                                                        | 12   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 2  | 2  | 2  | 2   |
| ВСЕГО часов                                                                               | 676  | 56 | 56 | 56  | 56 | 56 | 56 | 56  | 56   | 56 | 56 | 56 | 56  |

**Годовой план третьего тренировочного года:**

| Виды спортивной подготовки                                                                | Часы       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX        | X         | XI        | XII       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка                                                               | 296        | 26        | 26        | 26        | 29        | 29        | 30        | 26        | 26        | 26        | 26        | 26        | 26        |
| Специальная физическая подготовка                                                         | 180        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 24         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Техническая подготовка                                                                    | 120        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 60         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| Инструкторская, судейская практика                                                        | 24         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>ВСЕГО часов</b>                                                                        | <b>728</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>65</b> | <b>65</b> | <b>66</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> |

### Тематическое планирование.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>ТЕОРИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях в бассейне</li> <li>2. Правила поведения в бассейне и душевой</li> <li>3. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций</li> <li>5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет</li> <li>6. Характеристика тренировки на этапе тренировочной работы и спортивного совершенствования</li> <li>7. Психологическая подготовка</li> <li>8. Планирование тренировки, методика ведения дневников</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 | <p><b>ОФП</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые и порядковые упражнения</li> <li>2. Разновидности ходьбы, бега и прыжков</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке</li> <li>5. Прыжки на скакалке</li> <li>6. Упражнения на развитие выносливости в воде             <ul style="list-style-type: none"> <li>- задания на базовую выносливость I (выносливость к длительной неинтенсивной работе на уровне ПАНО в пульсовых режимах R-I и R-II)</li> <li>- задания на базовую выносливость II (эта работа в пульсовых режимах R-II R-III)</li> <li>- задания на специальную выносливость II (эта работа в пульсовых режимах R-III и R-IV)</li> <li>- задания на скоростную выносливость (это упражнения тренировочного режима R-V)</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3 | <p><b>СФП</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развитие силы             <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>-приседания из брасса</li> <li>-лежа на животе упражнение рыбка</li> <li>-лежа на спине упражнение складочка</li> <li>- плавание с дополнительным сопротивлением</li> <li>- плавание с увеличением гребущей поверхности</li> </ul> </li> <li>2. Упражнения для развития гибкости             <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед (из любых положений)</li> <li>-«мост»</li> <li>-выкруты в плечевых суставах</li> <li>- упражнение пружинка</li> <li>- прогиб сидя</li> <li>- упражнения для развития подвижности в суставах</li> </ul> </li> <li>3. Упражнения для развития прыгучести             <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки в длину с места</li> <li>-выпрыгивания из упора присед</li> <li>-выпрыгивания из брасса</li> <li>-перепрыгивание через несколько препятствий (высота 20-40 см)</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения для развития быстроты и скорости движений             <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегание отрезков на скорость</li> <li>- Стоя, различные круговые движения руками вперед, назад, одновременные, поочередные, с ускорениями</li> </ul> </li> </ol> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>-Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной</p> <p>-Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость интенсивного проплывания отрезка должна быть не менее 95- 100% от максимально возможной.</p> <p>- Плавание с помощью движения рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук.</p> <p>- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.</p> <p>5. Упражнения специальной силовой направленности, выполняемые в воде</p> <p>-Плавание с полной координацией движений, с помощью движений рук или ног, преодолевая тяжесть груза блочного устройства (шнур блока закреплен одним концом за пояс спортсмена; груз регулируется тренером).</p> <p>- Плавание с помощью движений рук ( с лопаточкой на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки».</p> <p>- Плавание с помощью движений ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.</p> <p>- Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук.</p> <p>- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.</p> <p>Большинство названных упражнений выполняется повторным или интервальным методом в виде n x 25; n x 50; n x 100 и n x 200 м.</p> |
| 4 | ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <p>Кроль на груди</p> <p>Кроль на спине</p> <p>Баттерфляй</p> <p>Брасс</p> <p>Старты и повороты</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5 | УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6 | МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|   | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | УТС (каникулярный период)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Методические рекомендации по приему контрольно- переводных нормативов  
Комплекс спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавания для оценки уровня  
спортивных результатов на этапах :

Первый год:

- дистанция 1: 50 м по выбору;
- дистанция 2: 50 м по выбору;
- дистанция 3: 100 м комплексное плавание;
- дистанция 4: 400 м вольный стиль;
- дистанция 5: 100 м по выбору;
- минимальный уровень спортивной подготовленности ( разряд ЕВСК) II юн.

Второй год:

- дистанция 1: 50 м по выбору;
- дистанция 2: 50 м по выбору;

- дистанция 3: 200 м комплексное плавание;
- дистанция 4: 400 м вольный стиль;
- дистанция 5: 100 м по выбору;
- минимальный уровень спортивной подготовленности ( разряд ЕВСК) I юн.- III сп.

Содержание контрольно- переводных нормативов включают в себя: определение уровня общей физической и специальной подготовки, определение технической подготовленности.

#### **Тренировочный этап четвертый - пятый года обучения.**

##### **Цели и задачи спортивной подготовки :**

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания;
- Совершенствование стартов и поворотов;
- Формирование правильного навыка двигательных действий, координации движений;
- Развитие общей выносливости;
- Развитие подвижности суставов.

Особенности подготовки: совершенствование техники плавания всеми спортивными способами, стартов и поворотов с учетом индивидуальных способностей. Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения). Развитие скоростно- силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимума) сопротивления. Воспитание общей выносливости преимущественно неспециализированными средствами (спортивные игры и т.д.), развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью комплексов упражнений на суше и в воде.

Годовой план четвертого тренировочного года:

| Виды спортивной подготовки                                                                | Часы | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка                                                               | 266  | 22 | 22 | 22  | 22 | 23 | 23 | 22  | 22   | 22 | 22 | 22 | 22  |
| Специальная физическая подготовка                                                         | 249  | 21 | 21 | 21  | 21 | 21 | 21 | 20  | 20   | 20 | 21 | 21 | 21  |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 83   | 7  | 7  | 7   | 7  | 7  | 6  | 7   | 7    | 7  | 7  | 7  | 7   |
| Техническая подготовка                                                                    | 186  | 15 | 16 | 16  | 15 | 15 | 15 | 15  | 15   | 16 | 16 | 16 | 16  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 24   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 2  | 2  | 2  | 2   |
| Инструкторская, судейская практика                                                        | 12   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   |
| ВСЕГО часов                                                                               | 832  | 69 | 70 | 70  | 69 | 70 | 69 | 68  | 68   | 69 | 70 | 70 | 70  |

Годовой план итого тренировочного года:

| Виды спортивной подготовки                                                                | Часы | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| Общая физическая подготовка                                                               | 324  | 27 | 27 | 27  | 27 | 27 | 27 | 27  | 27   | 27 | 27 | 27 | 27  |
| Специальная физическая подготовка                                                         | 312  | 26 | 26 | 26  | 26 | 26 | 26 | 26  | 26   | 26 | 26 | 26 | 26  |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 72   | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6    | 6  | 6  | 6  | 6   |
| Техническая подготовка                                                                    | 108  | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9  | 9   | 9    | 9  | 9  | 9  | 9   |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 72   | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6    | 6  | 6  | 6  | 6   |
| Инструкторская, судейская практика                                                        | 24   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 2  | 2  | 2  | 2   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 2  | 2  | 2  | 2   |
| ВСЕГО часов                                                                               | 936  | 78 | 78 | 78  | 78 | 78 | 78 | 78  | 78   | 78 | 78 | 78 | 78  |

## Тематическое планирование.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>ТЕОРИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях в бассейне</li> <li>2. Правила поведения в бассейне и душевой</li> <li>3. Краткий обзор развития плавания в России</li> <li>4. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций</li> <li>5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет</li> <li>6. Характеристика тренировки на этапе тренировочной работы и спортивного совершенствования</li> <li>7. Психологическая подготовка</li> <li>8. Планирование тренировки, методика ведения дневников</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2 | <p>ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые и порядковые упражнения</li> <li>2. Разновидности ходьбы, бега и прыжков</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке</li> <li>5. Прыжки на скакалке</li> <li>6. Упражнения на развитие выносливости в воде             <ul style="list-style-type: none"> <li>- задания на базовую выносливость I (выносливость к длительной неинтенсивной работе на уровне ПАНО в пульсовых режимах R-I и R-II)</li> <li>- задания на базовую выносливость II (эта работа в пульсовых режимах R-II R-III)</li> <li>- задания на специальную выносливость II (эта работа в пульсовых режимах R-III и R-IV)</li> <li>- задания на скоростную выносливость (это упражнения тренировочного режима R-V)</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 | <p>СФП</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развития силы             <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа</li> <li>- грибковая работа на резине</li> <li>- приседания из брасса</li> <li>- лежа на животе упражнение рыбка</li> <li>- лежа на спине упражнение складочка</li> <li>- плавание с дополнительным сопротивлением</li> <li>- плавание с увеличением гребущей поверхности</li> </ul> </li> <li>2. Упражнения для развития гибкости             <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед (из любых положений)</li> <li>- «мост»</li> <li>- выкруты в плечевых суставах</li> <li>- упражнение пружинка</li> <li>- прогиб сидя</li> <li>- упражнения для развития подвижности в суставах</li> </ul> </li> <li>3. Упражнения для развития прыгучести             <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места</li> <li>- выпрыгивания из упора присед</li> <li>- выпрыгивания из брасса</li> <li>- перепрыгивание через несколько препятствий (высота 20-40 см)</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения для развития быстроты и скорости движений             <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегание отрезков на скорость</li> <li>- Стоя, различные круговые движения руками вперед, назад, одновременные, поочередные, с ускорениями</li> </ul> </li> </ol> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>-Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной</p> <p>-Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость интенсивного проплывания отрезка должна быть не менее 95- 100% от максимально возможной.</p> <p>- Плавание с помощью движения рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук.</p> <p>- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.</p> <p>5. Упражнения специальной силовой направленности, выполняемые в воде</p> <p>-Плавание с полной координацией движений, с помощью движений рук или ног, преодолевая тяжесть груза блочного устройства (шнур блока закреплен одним концом за пояс спортсмена; груз регулируется тренером).</p> <p>- Плавание с помощью движений рук ( с лопаточкой на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки».</p> <p>- Плавание с помощью движений ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.</p> <p>- Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук.</p> <p>- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.</p> <p>Большинство названных упражнений выполняется повторным или интервальным методом в виде <math>n \times 25</math>; <math>n \times 50</math>; <math>n \times 100</math> и <math>n \times 200</math> м.</p> |
| 4 | ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | <p>Кроль на груди</p> <p>Кроль на спине</p> <p>Баттерфляй</p> <p>Брасс</p> <p>Старты и повороты</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5 | УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6 | МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|   | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | УТС (каникулярный период)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Методические рекомендации по приему контрольно- переводных нормативов Комплекса спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавания для оценки уровня спортивных результатов на этапах :

Третий год:

- дистанция 1: 50 м по выбору;
- дистанция 2: 50 м по выбору;
- дистанция 3: 200 м комплексное плавание;
- дистанция 4: 800 м вольный стиль;
- дистанция 5: 100 м по выбору;
- минимальный уровень спортивной подготовленности ( разряд ЕВСК) III сп.

Четвертый и пятый год:

- дистанция 1: 50 м по выбору;
- дистанция 2: 50 м по выбору;

- дистанция 3: 200 м комплексное плавание;
- дистанция 4: 800 м вольный стиль;
- дистанция 5: дистанция по выбору;
- минимальный уровень спортивной подготовленности ( разряд ЕВСК) I юн.- II-I сп.

Содержание контрольно- переводных нормативов включают в себя: определение уровня общей физической и специальной подготовки, определение технической подготовленности.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы  
**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

(Приложение № 10 к ФССП)

| № 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<br>(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<br>(волногасители) | комплект | 1  |
| 13. | Секундомер настенный четырехстрелочный для<br>бассейна | штук     | 2  |
| 14. | Секундомер электронный                                 | штук     | 8  |
| 15. | Скамейка гимнастическая                                | штук     | 6  |

# Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 11 к ФССП)

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                    |                      |                      |                                 |                            |                                                                        |                            |                                                        |                            |                                              |                            |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                       | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                            |                                                                        |                            |                                                        |                            |                                              |                            |
|                                                                  |                                    |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                            | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                            | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                            | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |                            |
|                                                                  |                                    |                      |                      | количество                      | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                   | срок эксплуатации<br>(лет) |
|                                                                  |                                    |                      |                      |                                 |                            |                                                                        |                            |                                                        |                            |                                              |                            |
| 1.                                                               | Гидрокостюм<br>стартовый (женский) | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                          | -                                                                      | -                          | 1                                                      | 1                          | 2                                            | 1                          |
| 2.                                                               | Гидрокостюм<br>стартовый (мужской) | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                          | -                                                                      | -                          | 1                                                      | 1                          | 2                                            | 1                          |
| 3.                                                               | Костюм спортивный                  | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                          | -                                                                      | -                          | 1                                                      | 1                          | 1                                            | 1                          |
| 4.                                                               | Кроссовки<br>спортивные            | пар                  | на обучающегося      | -                               | -                          | -                                                                      | -                          | 1                                                      | 1                          | 1                                            | 1                          |
| 5.                                                               | Купальник женский                  | штук                 | на обучающегося      | -                               | 1                          | 2                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                            | 1                          |
| 6.                                                               | Носки                              | пар                  | на обучающегося      | -                               | -                          | -                                                                      | -                          | 1                                                      | 1                          | 1                                            | 1                          |
| 7.                                                               | Очки для плавания                  | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                          | 2                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                            | 1                          |
| 8.                                                               | Плавки (мужские)                   | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                          | 2                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                            | 1                          |
| 9.                                                               | Полотенце                          | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                          | -                                                                      | -                          | 1                                                      | 1                          | 1                                            | 1                          |

|     |                             |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Рюкзак спортивный           | штук | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Футболка с коротким рукавом | штук | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12. | Шапочка для плавания        | штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

### Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками укомплектовано согласно подпункта 13.2 ФССП;
  - уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации укомплектовано согласно подпункта 13.1 ФССП;
  - непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.
18. Информационно-методические условия реализации Программы

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, осуществляющим спортивную подготовку:

- 1 **Булгакова, Н.Ж.**  
Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 : 555 р. 50 к.
- 2 **Булгакова, Н.Ж.**  
Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5
- 3 **Гузман, Р.**  
Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст] : [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.) : 436 р.
- 4 **Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов.**  
**Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.
- 5 **Козлов, А.В.**  
Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.
- 6 **Козлов, А.В.**

Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь. [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.

**Козлов, А.В.**

Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.

**Козлов, А.В.**

Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 134 с. : ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.

**Козлов, А.В.**

Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.

**Крылов, А.И.**

Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.

**Максимова, М.Н.**

Теория и методика синхронного плавания [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 303,[1] с.:ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8 : 550 р.

**Павлова, Т.Н.**

Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р.

**Плавание** [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 31,[1] с. : ил. - 89 р.

**Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени

П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 122 с. : ил. - Библиогр.: с. 120-122.-158 р. 67 к.

- 15 **Спортивное плавание. Путь к успеху** [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н.Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1.
- 16 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А.Литвинова. - Москва : Академия, 2013. - 267. [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)(Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. -Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 608 р. 30 к.
- 17 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд.,стер. - Москва : Академия, 2014. - 267. [1] с. : ил. - (Высшее образование)(Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. -Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5 : 900 р.
- 18 **Теория и методика спорта высших достижений (плавание)** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ;Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.
- 19 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267. [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Презентация «Противодействие терроризму»
2. Презентация по профилактике экстремизма в молодёжной среде
3. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов
4. Презентация по профилактике алкоголизма и наркомании в молодёжной среде

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Презентация «Противодействие терроризму»
2. Презентация по профилактике экстремизма в молодёжной среде
3. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов
4. Презентация по профилактике алкоголизма и наркомании в молодёжной среде

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку <http://www.minsport.gov.ru/sport>

<http://kfis.spb.ru/> <http://lesgaft.spb.ru/>  
<http://www.spbswim.ru/> <http://sportpetergof.ru/>  
<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabf1lopVg>,  
[rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru/),  
[sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru/),

## Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«плавание», утвержденной приказом

Минспорта России

от «16» ноября 2022 г. № 1004

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                      | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |            |                                                           |   |                |  |                                                                             |  |  |  | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|---|----------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                               |                                    | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |   |                |  | Недельная нагрузка в часах                                                  |  |  |  |                                               |                                     |
|                               |                                    |                           |            | Свыше года                                                |   | До трех лет    |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
|                               |                                    | До года                   | Свыше года | До трех лет                                               |   | Свыше трех лет |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |  |  |  |                                               |                                     |
|                               |                                    | 4,5-6                     | 6-9        | 12-14                                                     |   | 16-18          |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| 1                             | 1                                  | 1                         | 1          | 1                                                         | 1 |                |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| Наполняемость групп (человек) |                                    |                           |            |                                                           |   |                |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
|                               |                                    | 15                        | 12         |                                                           |   |                |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| 1.                            | Общая физическая подготовка        | 144                       | 324        | 288-296                                                   |   | 266-324        |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| 2.                            | Специальная физическая подготовка  | 72                        | 108        | 180-192                                                   |   | 249-312        |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| 3.                            | Участие в спортивных соревнованиях | -                         | 12         | 12-24                                                     |   | 72-83          |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| 4.                            | Техническая подготовка             | 60                        | 84         | 120                                                       |   | 108-186        |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| 5.                            | Тактическая подготовка             | 8                         | 6          | 8-20                                                      |   | 8-24           |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |
| 6.                            | Теоретическая подготовка           | 8                         | 6          | 8-20                                                      |   | 8-24           |  |                                                                             |  |  |  |                                               |                                     |

|                              |                                                      |     |     |         |         |  |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-----|-----|---------|---------|--|--|
| 7.                           | Психологическая подготовка                           | 8   | 6   | 8-20    | 8-24    |  |  |
| 8.                           | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 4   | 4   | 4-8     | 4-8     |  |  |
| 9.                           | Инструкторская практика                              | -   | -   | 6-12    | 6-12    |  |  |
| 10.                          | Судейская практика                                   | -   | -   | 6-12    | 6-12    |  |  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия        | 4   | 4   | 4-8     | 4-8     |  |  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                        | 4   | 4   | 4-8     | 4-8     |  |  |
| Общее количество часов в год |                                                      | 312 | 468 | 676-728 | 832-936 |  |  |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «16» декабря 2022 г. № 1004

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                                    | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                    | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                               | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года      |
| 1.3.     | Дополнительные мероприятия                            | Проведение собраний в учебно-тренировочных группах, сборных командах СШ с обсуждением результатов работы и итогов выступления в соревнованиях за честь школы, района, города                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 раз в квартал     |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- мониторинг занимающихся с целью выявления детей из социально неблагополучных семей и детей из группы «риска»</li> </ul> |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся</b> <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> <li>- ...</li> </ul>           | В течение года |
| 2.3  | Работа с родителями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Мониторинг занимающихся с целью выявления детей из социально неблагополучных семей и детей из группы «риска»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года |

|      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                            | В течение года |
| 3.3. | Изучаем историю                                                                                               | Проведение бесед об истории развития спорта в Кронштадте, СШ в своем виде спорта и достижениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

## Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России

от «16» ноября 2022 г. № 100/4

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

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного понижения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

| № п/п | Название мероприятия                                                                                                                                                 | Сроки (дата)          | Ответственный |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| 1     | Индивидуальные консультации спортивного врача                                                                                                                        | Апрель, по назначению | Врач, тренер  |
| 2     | Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла      | В течение года        | Врач, тренер  |
| 3     | Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам. | Сентябрь              | Врач, тренер  |
| 4     | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов                                                        | В течение года        | Врач, тренер  |
| 5     | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств                                                      | В течение года        | Врач          |

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1004

### Календарный план соревнований

|   |                                                                                  |         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Межмуниципальные соревнования по плаванию "День стайера"                         | февраль |
| 2 | Межмуниципальные соревнования по плаванию, посвященные Международному Дню спорта | апрель  |
| 3 | Межмуниципальные соревнования по плаванию "Плыви к мечте"                        | май     |
| 4 | Межмуниципальные соревнования по плаванию "День спринтера"                       | октябрь |
| 5 | Межмуниципальные соревнования по плаванию, посвященные Дню Героев Отечества      | декабрь |