



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУДО «СШ «Ока»  
от 01 марта 2023 №23 од

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ДОП СП или Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин (вида спорта) плавания

- Плавание во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0070001611Я. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «дзюдо» (таблица №1)

#### Перечень спортивных дисциплин плавания

Таблица 1

№п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		007	027	1	8	1	1	Я
1.	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
2.	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
3.	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
4.	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
5.	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
6.	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
7.	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
8.	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
9.	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
10.	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
11.	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
12.	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
13.	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
14.	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я

15.	басс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
16.	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
17.	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
18.	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
19.	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
20.	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
21.	эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
22.	эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
23.	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я

- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004 (далее – ФССП).
- Уставом МБУ ДО «СШ «Ока» (далее – Учреждение).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами теоретических знаний: освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по плаванию.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в нормативах формирования групп в Учреждении с учетом ФССП по виду спорта «плавание» (Приложение 1 к Программе)

4. Объем программы. (Таблица 2)

Объем программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Количество часов в неделю	5	7	9	12	14	16	18	18
Общее количество часов в год	260	364	468	624	728	832	936	936

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

○ Учебно-тренировочные занятия:

• Групповые и индивидуальные,

• Смешанные;

✓ **Общая физическая подготовка (ОФП):** является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

✓ **Специальная физическая подготовка (СФП):** развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «плавание».

✓ **Технико-тактическая подготовка (ТПП):** обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.

✓ **Теоретические занятия:** имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

○ Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Разработаны с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «плавание»

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-	-	-	21	21

.	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	-	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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.

Разработаны с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта «плавание».

Соревнования в плавании - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение 7 к Программе), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- отборочными (проходящими согласно календарного плана соревнований, спортивно-массовых мероприятий Учреждения);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на: личные и лично-командные.

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

- младшая группа: девушки 9-10 лет и юноши 9-10 лет, 11-12 лет;
- средняя группа: девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;
- старшая группа: девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;
- юниоры и юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;
- мужчины и женщины: без ограничения возраста.

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

Объем соревновательной нагрузки спортсменов-пловцов представлен в таблице 4.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Таблица 4

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

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 2 к Программе), рассчитанным на 52 недели.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

В каникулярное время тренеры-преподаватели могут проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов

Расписание тренировок составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более



благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся на одной дорожке не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Нормативы формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в астрономических часах представлены в Приложении 1 к Программе.

Определение объема тренировочной нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм (Приложение 2 к Программе).

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле.

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Реализация календарного плана воспитательной работы (Приложение 3 к Программе) осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-

тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же создание условий к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

Задачи:

- Способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
- Формировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья.
- Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
- Развивать познавательный интерес, творческие способности обучающихся для дальнейшего развития и самореализации личности.
- Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья обучающихся.
- Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.
- Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

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

○ Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА Учреждение реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров-преподавателей, а также родителей несовершеннолетних - обучающихся;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое направление в работе в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний и получение сертификатов РУСАДА тренерами-преподавателями и обучающимися.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

○ План антидопинговых мероприятий.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и тренеров-преподавателей необходимо реализовывать план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на постоянной основе (Приложение 4 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На тренировочном этапе обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

План и объем инструкторской и судейской практики обучающихся представлен в Годовом учебно-тренировочном плане (Приложение 2 к

Программе) и Календарном плане воспитательной работы (Приложении 3 к Программе)

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

#### Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

*Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение обучающихся, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного

диспансера в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов.
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения

поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

### **III. Система контроля**

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

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;



- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с первого года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап или перевода на следующий год обучения.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением тарификационной комиссии продолжить обучение на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов на следующий год обучения внутри этапа спортивной подготовки и с этапа на этап спортивной подготовки.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

По окончании учебно-тренировочного года спортсмен сдает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. По результатам

выполнения нормативов обучающийся переводится в соответствующую группу (Приложение 1 и Приложение 5 к Программе).

### **Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:**

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего тестирование в том, что инструкция понята правильно (Приложение 5 к Программе);
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение проводящим тестирование методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информацией с учетом принципа «*Не навреди!*»

## **IV. Рабочая программа по виду спорта плавание**

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

### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Основной формой организации проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три

части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повысив в то же время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением, расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание**

Таблица 5

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### *Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

### *Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

### *Выносливость.*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

### *Гибкость.*

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

### *Координационные способности.*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

*Рассказ* применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил.

*Описание* создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

*Пояснение* позволяет уточнять непонятные моменты.

*Беседа* с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

*Разбор* какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

*Анализ и обсуждение* ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

*Указания* даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются *под команду*, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;

- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

*Обучение технике движений может вестись двумя методами:* методом целостно - конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено - конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации отдельных элементов.

*Соревновательный (контрольный) метод тренировки* – это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях, близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно

применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

*Игровой метод* обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.

*Средства тренировки.* Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы:

общеподготовительные упражнения,  
специально - подготовительные упражнения,  
соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта (кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения). Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально – подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Этот раздел подготовки является основным для квалифицированных спортсменов.

Соревновательные упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;  
подготовительные упражнения для освоения с водой;



учебные прыжки вводу;  
игры и развлечения на воде;  
упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;  
упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

*Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:*

повышения уровня общего физического развития спортсменов;  
совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при изучении плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из исходного положения «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

*Подготовительные упражнения для освоения с водой* помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям в одной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдох и в воду; скольжения.

*Учебные прыжки в воду* применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

*Игры и развлечения в воде* проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом изучения наряду с упражнениями.

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

*Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания* являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

#### *Упражнения для изучения техники стартов и поворотов*

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- скольжение и первые гребковые движения;
- отталкивание;
- группировка, вращение и постановка ног на щит;
- подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.
- Затем поворот выполняется в целостном виде.

#### **Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов**

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно

представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногам и при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения подводой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

### **Кроль на груди:**

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

- плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

### **Баттерфляй:**

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

### **Брасс:**

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

### **Повороты:**

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

- повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

### **Старты:**

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

### **Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:**

- проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400м способами кроль на груди, на спине и брассом;
- проплавание способом баттерфляй 100м;
- проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100м);
- плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м;
- проплавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5x6x100м, 2x3x200м, 400+200м;
- проплавание отрезков 25 и 50м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4x6x25м со старта различными способами, 4x6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.;
- эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

#### 14.1. Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием;
- Воспитание черт спортивного характера.

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

### **Примерный тематический курс начальной подготовки:**

#### **1. Общая физическая подготовка (на суше)**

*Общеразвивающие физические упражнения:*

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

#### **2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде)**

*Специальные физические упражнения:*

- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

*Плавательная подготовка:*

- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей,
- быстроты реакции на стартовый сигнал;
- прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук;



- старты из различных положений;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.
- Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

### 3. Техническая подготовка.

*Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:*

- имитационные упражнения;
- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

### 4. Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая.

*Тактическая подготовка:*

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития активной и пассивной тактики.

*Психологическая подготовка:*

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике.

*Теоретическая подготовка:*

Согласно учебно-тематического плана (Приложение 6 к Программе)

#### 5. Тестирование, участие в соревнованиях:

- тестирование по учебным контрольным нормативам
- контрольные старты (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов. Обучающиеся, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта, могут получить справку о прохождении курса начальной подготовки.

### 14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
- Развитие скоростно-силовых возможностей;
- Воспитание общей выносливости;
- Упражнения на суше и в воде для развития подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- Выбор узкой специализации;
- Воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции;
- Развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки;
- Расширение соревновательной практики.

### **Примерный тематический курс тренировочного этапа подготовки**

#### 1. Общая физическая подготовка (на суше):

*Общеразвивающие физические упражнения:*

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

## 2. Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):

### *Специальные физические упражнения:*

- координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

### *Плавательная подготовка:*

- упражнения для развития аэробной и анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:
  - имитационные упражнения;
  - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
  - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
- Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук.
- старты из различных исходных положений.
- Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

## 3. Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка.

### *Психологическая подготовка:*

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения; развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;

- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

*Тактическая подготовка:*

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития активной и пассивной тактики;
- упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;
- упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;
- упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

*Теоретическая подготовка:*

Согласно учебно-тематического плана (Приложение 6 к Программе).

4. Тестирование, участие в соревнованиях и судейская практика

- самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»;
- семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа;
- участие в судействе школьных, городских соревнований;
- участие в соревнованиях различного уровня,
- сдача контрольных нормативов.

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

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

- Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности.

- Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря.

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

- 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

### 16. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие плавательного бассейна (25 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 6);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10

5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №7);

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 7

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник(женский)	штук	На обучающемся	-	-	2	1
2.	Очки для плавания	штук	На обучающемся	-	-	2	1
3.	Плавки (мужские)	штук	На обучающемся	-	-	2	1
4.	Шапочка для плавания	штук	На обучающемся	-	-	2	1

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

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 18. Информационно-методические условия реализации Программы

*Список литературных источников:*

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.



7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П. - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006
10. Викулов А. Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
13. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
14. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
15. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
16. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

*Список Интернет-ресурсов:*

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
(<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru>
10. <http://www.swimming.ru/>
11. <http://swim-video.ru/>
12. <http://www.sportvisor.ru/>

Приложение 1  
к ДОП СП по виду  
спорта «плавание»

**Нормативы формирования групп в СШ «Ока»  
с учетом ФССП по виду спорта «плавание»**

Показатели	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
<b>Возраст min</b>	7	7-8	8-9	9-10	11-12	12-14	13-15	14-18
<b>Разряд или норматив</b>	ОФП СФП	ОФП СФП	Шюн	Пю-Юю	Юю-Ш	Ш-П	П-І	І-КМС
<b>Наполняемость</b>	15-20	15-18	15-18	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
<b>Количество часов в неделю</b>	5	7	9	12	14	16	18	18

Приложение 2  
к ДОП СП по виду  
спорта «плавание»

**Годовой учебно-тренировочный план  
на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	148	57	193	53	248	53
2	Специальная физическая подготовка	57	22	87	24	112	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	1	5	1
4	Техническая подготовка	44	17	62	17	80	17
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	3	11	3	14	3
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	7	2	9	2
<b>Всего</b>		260	100	364	100	468	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		3		3	
Количество часов в неделю		5		7		9	

**Годовой учебно-тренировочный план  
на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «плавание»**

№ пп	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап									
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	288	46	313	43	266	32	300	32	300	32
2	Специальная физическая подготовка	175	28	204	28	249	30	280	30	280	30
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	2	22	3	83	10	94	10	94	10
4	Техническая подготовка	112	18	131	18	150	18	168	18	168	18
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	98	3	29	4	50	6	56	6	56	6
6	Инструкторская и судейская практика	6	1	14,5	2	17	2	19	2	19	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	14,5	2	17	2	19	2	19	2
<b>Всего</b>		624	100	728	100	832	100	936	100	936	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		3		3		3		3		3	
Количество часов в неделю		12		14		16		18		18	

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-</li> </ul>	в течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>2.</b>	<b>Профилактические беседы</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Здоровьесберегающие мероприятия</b>	Масочный режим, социальная дистанция, дезинфекция рук	сентябрь
		Осторожно, тонкий лед	ноябрь
		Терроризм. Я предупрежден.	ноябрь
		Основные меры безопасности при обращении с пиротехникой	декабрь
		Осторожно, сосульки!	февраль
		Влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность	март
		Травматизм и несчастные случаи с детьми во время летнего отдыха	май
		Правила дорожного движения	перед осенними, зимними, весенними и летними каникулами
		СПИД	ноябрь
		Горькая правда о пиве	январь
<b>2.2.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	Пожарная безопасность для спортсменов в СШ «Ока»	сентябрь
		Профилактика табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков	сентябрь
		Антидопинговый инструктаж	октябрь
		Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи	ноябрь
		Правила поведения при возникновении угрозы совершения террористической акции	декабрь
		Уголовная ответственность несовершеннолетних в силовых видах спорта	январь
		Защита населения от природных	май

		пожаров и правила в пожароопасный период	
		Родительские собрания	в течение года
		Инструктаж по правилам проведения соревнований	в течение года
		Беседа: «Герб, флаг, гимн России», посвященная Дню Конституции РФ	декабрь
		Беседа: Возможности применения бойцовских навыков(силы) только в целях самообороны и защиты других людей и возможности словесно решать конфликты	ноябрь
<b>3.</b>	<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 обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню Победы в ВОВ, Дню России, Дню физкультурника; также в парадах, церемониях открытия (закрытия) соревнований, награждения на физкультурно-	в течение года

		спортивных праздниках.	
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> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.



	Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

			<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Приложение 5  
к ДОП СП по виду  
спорта «плавание»

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
на отделении плавания (юноши)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		1.	Бег 30м (с)	6,9	6,5	6,0	-	-	-
2.	Бег 1000м (мин,с)	-	-	-	5,50	5,10	4,40	4,28	4,16
3.	Бег челночный 3x10м с высокого старта (с)	10,1	9,8	9,6	9,3	8,8	8,6	8,5	8,3
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	11	13	16	19	22	25
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+4	+4	+4	+5	+6	+7	+8
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	140	150	160	170	180
7.	Бросок набивного мяча 1 кг. (стоя держа мяч за головой) (м)	3,5	4,0	4,0	4,0	4,30	4,60	4,80	5,0
8.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (стоя, держа гимнастическую палку) (кол-во раз)	Ширина хвата не более 50см 1 раз	Ширина хвата не более 50см 3 раз	Ширина хвата не более 50см 3 раз	Ширина хвата не более 60см 3 раза	Ширина хвата не более 60см 3 раза	Ширина хвата не более 60см 3 раза	Ширина хвата не более 60см 3 раза	Ширина хвата не более 60см 3 раза
9.	Плавание (вольный стиль) 50м	Технически правильно	Технически правильно	Технически правильно	-	-	-	-	-
10.	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, (стоя в воде у борта бассейна) (м)	-	-	-	7	8	9	10	11

11.	Комплексное плавание 200 м (мин)	-	-	-	Оценка техники	3.08	2.42	2.3	2.25
12.	Плавание (кроль на груди) технически правильно	30сек	-	-	-	-	-	-	-
13.	Плавание (на спине) технически правильно	35сек	-	-	-	-	-	-	-
14.	Подтягивание на перекладине (раз)	-	-	-	2	4	6	8	10

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
на отделении плавание (девушки)**

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		нормативы							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (с)	7,1	6,8	6,4	-	-	-	-	-
2.	Бег 1000м (мин, с)	-	-	-	6,2	6,0	5,25	5,11	4,58
3.	Бег челночный 3x10м с высокого старта (с)	10,6	10,3	9,9	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4	5	6	7	9	10	11	12
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+5	+5	+5	+6	+7	+8	+9
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	125	130	140	150	160	170
7.	Бросок набивного мяча 1 кг. (стоя держа мяч за головой) (м)	3	3,50	3,50	3,50	3,80	4,00	4,30	4,80
8.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (стоя, держа гимнастическую палку) (кол-во раз)	Ширина хвата не более 50см 1 раз	Ширина хвата не более 50см 3 раз	Ширина хвата не более 50см 3 раз	Ширина хвата не более 60см 3 раза	Ширина хвата не более 60см 3 раза	Ширина хвата не более 60см 3 раза	Ширина хвата не более 60см	Ширина хвата не более 60см 3 раза

								3 раза	
9.	Плавание (вольный стиль)50м	Технически правильно	Технически правильно	Технически правильно	-	-	-	-	-
10	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, (стоя в воде у борта бассейна) (м)	-	-	-	8	9	10	11	11
11	Комплексное плавание 200 м (мин)	-	-	-	Оценка техники	3.35	3.06	2.47	2.38
12	Плавание (кроль на груди) технически правильно (с)	30	-	-	-	-	-	-	-
13	Плавание (на спине) технически правильно (с)	35	-	-	-	-	-	-	-

## **Порядок проведения контрольно-переводных нормативов по виду спорта «плавание»**

### Бег 30 метров

*Оборудование:* секундомер, дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

*Оценка результата.* Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

### Бег на 1000м.

*Оборудование:* секундомер, дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

*Оценка результата.* Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

### Бег челночный 3x10м с высокого старта.

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50x50x100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

*Оценка результата.* Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

По команде испытуемый принимает исходное положение — принять упор лежа, опираясь на ладони и носки. Расставить руки на ширину плеч, выпрямить спину. На вдохе опустить тело вниз, сгибая руки в локтях, так, чтобы между полом и корпусом осталось около 3-5 сантиметров. На выдохе плавно подняться и повторить.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

### Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение трех секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

*Оценка результата.* Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 сантиметра.

#### Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

*Оценка результата :* Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

#### Бросок набивного мяча 1кг

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

*Оценка результата.* Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра.

#### Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад

*Оборудование:* гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкручивание прямых рук вперёд - назад, держа в руках гимнастическую палку. На гимнастической палке обозначены границы хвата рук. Упражнение нужно выполнить технически правильно.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

#### Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

*Оценка результата* : Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

### Техническая (плавательная) подготовленность:

#### Плавание (кроль на груди 25 метров)

*Оборудование: бассейн 25 метров*

Горизонтальное положение тела пловца в воде, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова поворачивается в сторону, вправо или влево, выдох в воду. Ноги выполняют непрерывные, ритмичные движения снизу вверх навстречу друг другу. Руки пловца работают попеременно и непрерывно. Движение в гребке начинается вытянутой вперед рукой и выполняется сверху-вниз в воде от головы до бедра и снизу-вверх пронесом руки над водой, возвращается в исходное положение. Окончание гребка одной рукой совпадает с началом гребка другой руки. Работа рук согласована с работой ног.

*Ошибки:* несогласованная, неправильная работа рук и ног, неправильное (искривленное) положение тела в воде, вдох выполняется вперед, проплывание 25 м кролем с остановками или переходом на другой способ плавания.

*Оценка результата.* Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Техника выполнения оценивается визуально на заданной дистанции.

#### Плавание (на спине 25 метров)

*Оборудование: бассейн 25 метров*

Горизонтальное положение тела пловца в воде. Пловец должен лежать на спине, затылок погружен в воду, над водой находится только лицо. Руки пловца работают попеременно и непрерывно. Движение в гребке начинается вытянутой в верх рукой и выполняется сверху-вниз в воде от головы до бедра и снизу-вверх пронесом руки над водой, возвращается в исходное положение, ладонь развернута наружу мизинцем назад. Окончание гребка одной рукой совпадает с началом гребка другой руки. Ноги выполняют непрерывные, ритмичные движения снизу вверх навстречу друг другу. Работа рук согласована с работой ног.

*Ошибки:* несогласованная, неправильная работа рук и ног, неправильное (искривленное) положение тела в воде, проплывание 25 м на спине с остановками или переходом на другой способ плавания.

*Оценка результата.* Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Техника выполнения оценивается визуально на заданной дистанции.



### Плавание (вольный стиль 50 метров)

*Оборудование: бассейн 25 метров*

Пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции.

*Оценка результата.* Техника выполнения оценивается визуально на заданной дистанции.

Техника правильного исполнения вольного стиля плавания состоит из правильные гребки руками, правильные махи ногами, правильное дыхание.

### Плавание (комплексное плавание 200м)

*Оборудование: бассейн 25 метров*

Проплавание дистанции технически грамотно всеми способами, выполнить старт и все повороты. Если спортсмен в любом из способов плавания, при выполнении старта или поворотов делает технические ошибки, то он дисквалифицируется.

*Оценка результата.* Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Техника выполнения оценивается визуально на заданной дистанции.

### Обтекаемость (отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед)

*Оборудование: бассейн 25 метров, сантиметровая лента (рулетка)*

Испытуемый по команде стоя в воде, отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается одна попытка,

*Оценка результата:* результат измеряется в метрах.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/ 960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке

				обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈60/106	декабрь-	Классификация

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		май	спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение 7  
к ДОП СП по виду  
спорта «плавание»

План физкультурных и спортивных мероприятий  
на этапе начальной подготовки на 2023 год

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольные	февраль	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2013, 2014, 2015г.р.	Муром
	апрель	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2013, 2014г.г.р.	Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	Муром
	ноябрь	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2013, 2014г.р.	Муром
	декабрь	Первенство СШ «Ока» по плаванию, посвященное Новому году	Муром
отборочные	-	-	-
основные	апрель	Областные соревнования по плаванию девочки, мальчики 9 лет.	Кольчугино
	апрель	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2013, 2014г.г.р.	Муром
	ноябрь	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2013, 2014г.р.	Муром
	декабрь	Первенство СШ «Ока» по плаванию, посвященное Новому году	Муром

План физкультурных и спортивных мероприятий  
учебно-тренировочного этапа на 2023 год

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольные	февраль	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2010, 2011, 2012, 2013 г.р.	Муром
	апрель	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2009, 2010,2011,2012, 2013г.г.р.	Муром

	май	Контрольно-переводные испытания	Муром
	октябрь	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2009, 2010, 2011г.г.р.	Муром
	ноябрь	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек 2012, 2013г.р.	Муром
	декабрь	Первенство СШ «Ока» по плаванию среди юношей и девушек	Муром
отборочные	февраль	Чемпионат округа Муром по плаванию среди юношей и девушек, имеющих 2-й и выше разряд	Муром
	март	Первенство округа Муром по плаванию «Веселый дельфин» среди юношей 2009-2010г.р. и девушек 2011-2012г.г.р.	Муром
основные	февраль	Чемпионат Владимирской области по плаванию среди в зачет круглогодичной Спартакиады	Владимир
	март	Первенство Владимирской области по плаванию «Веселый дельфин» среди юношей 2009-2010г.р. и девушек 2011-2012г.г.р.	Владимир
	март	Первенство Владимирской области по плаванию среди юношей 15-16 лет, девушек 13-14 лет, юниоров 17-18 лет, юниорок 15-17 лет,	По назначению
	апрель	Кубок Владимирской области по плаванию мужчины, женщины, юниоры 17-18 лет, юниорки 15-17 лет, юноши 15-16 лет, девушки 13-14 лет и областные соревнования по плаванию девочки, мальчики 11-12 и 9-10 лет.	Кольчугино
	октябрь	Областные соревнования по плаванию мужчины, женщины, девушки 13-14 лет, юноши 15-16лет, юниорки 15-17лет, юниоры 17-18 лет.	По назначению
	октябрь	Открытый чемпионат и первенство ЦФО по плаванию	По назначению
	ноябрь	Первенство России по плаванию среди юниоров	По назначению