

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Красная Горка»

Рассмотрено и принято на заседании  
Педагогического совета  
От « 25 января 2024 года

Протокол № 5

Утверждаю директор МАУ ДО « СШ  
«Красная Горка»»

 Г.В.Пржевальский

Приказ №16-К от « 26 » января 2024

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
"Спорт лиц с поражением ОДА (плавание)"

Составитель:  
Инструктор-методист:  
Степанова Н.О.

Нижегородская область, г.о.г. Бор

## Содержание

1. <u>Общие положения</u>	<u>3</u>
2. <u>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</u>	<u>3</u>
3. <u>Годовой учебно-тренировочный план</u>	<u>10</u>
4. <u>Календарный план воспитательной работы</u>	<u>18</u>
5. <u>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</u>	<u>21</u>
6. <u>Планы инструкторской и судейской практики</u>	<u>28</u>
7. <u>Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</u>	<u>30</u>
8. <u>Система контроля</u>	<u>32</u>
9. <u>Рабочая программа</u>	<u>38</u>
<u>I функциональная группа</u>	<u>38</u>
<u>II функциональная группа</u>	<u>112</u>
<u>III функциональная группа</u>	<u>185</u>
10. <u>Материально-технические условия реализации Программы</u>	<u>258</u>
11. <u>Кадровые условия реализации Программы</u>	<u>260</u>
12. <u>Информационно-методические условия реализации Программы</u>	<u>261</u>
13. <u>Приложение №1</u>	<u>263</u>
14. <u>Приложение №2</u>	<u>266</u>

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА (плавание)" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: спортивные дисциплины: плавание кроль на спине, кроль, баттерфляй, брасс, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА (плавание)", утвержденным приказом Минспорта России 20 ноября 2022 г. N 1084 (далее - ФССП).

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.

## 2. 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.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства			Не осуществляется	

## Функциональные группы

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующих для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (плавание)

Таблица № 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности</p>	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».

		<p>суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида</p>	<p>Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p>

		<p>спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p>	Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;

		<p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

## Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>						
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040

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

учебно-тренировочные занятия применяются: групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

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



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

### **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 " спорт лиц с поражением ОДА (плавание)";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, 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.

## ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1	3	5
Отборочные	1	1	2
Основные	-	1	2

### 3. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах (I функциональная группа мужчины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		III группа – 6 человек II группа – 4 человека I группа – 2 человека		III группа – 4 человека II группа – 3 человека I группа – 2 человека		III группа – 2 человека II группа – 2 человека I группа – 1 человек	
1.	Общая физическая подготовка	51-106	106-141	79-156	156-187	93-174	174-199
2.	Специальная физическая подготовка	23-62	62-83	66-109	109-131	137-189	189-216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	9-12	4-20	20-24	12-29	29-33
4.	Техническая	81-14	124-166	128-182	182-218	174-232	232-266

	подготовка						
5.	Тактическая, подготовка	0-6	6-8	4-15	15-18	12-29	29-33
6.	Теоретическая подготовка	4-15	15-20	16-41	41-49	18-50	50-58
7.	Психологическая подготовка	2-6	6-8	8-20	20-24	18-50	50-58
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	6-8	0-10	10-12	0-29	29-33
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-6	6-8	8-20	20-24	24-43	43-49
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	623-728	728-832

Таблица № 7

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах (II функциональная группа мужчины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		2	

1.	Общая физическая подготовка	63-115	98-153	95-166	166-199	116-168	168-187
2.	Специальная физическая подготовка	35-62	54-83	87-130	130-156	232-299	299-332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	4-20	20-24	24-65	65-72
4.	Техническая подготовка	65-99	101-133	104-150	150-180	174-234	234-260
5.	Тактическая, подготовка	0-6	0-8	4-10	10-12	24-37	37-41
6.	Теоретическая подготовка	7-21	10-29	12-36	36-43	8-46	46-52
7.	Психологическая подготовка	2-15	3-20	8-31	31-37	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	0-83	0-20	20-24	0-74	74-83
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-6	0-8	8-20	20-24	49-74	74-83
Общее количество часов в год		234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040

Таблица № 8

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Недельная нагрузка в часах (III функциональная группа мужчины)							
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		6		4		2	
1.	Общая физическая подготовка	65-133	133-149	88-137	137-160	124-168	168-187
2.	Специальная физическая подготовка	43-91	91-102	104-149	149-174	216-280	280-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-8	8-9	5-18	18-21	8-28	28-31
4.	Техническая подготовка	102-153	153-173	156-212	212-247	224-290	290-322
5.	Тактическая, подготовка	0-8	8-9	5-12	12-14	16-28	28-31
6.	Теоретическая подготовка	6-24	24-28	20-49	49-58	24-65	65-72
7.	Психологическая подготовка	3-24	24-28	10-37	37-43	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-8	8-9	10-24	24-29	33-56	56-62
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-8	8-9	10-23	24-29	33-56	56-83
Общее количество часов в год		312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040

Таблица № 9

N	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки
---	-------------------	-------------------------

п/п	иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Недельная нагрузка в часах (I функциональная группа женщины)							
4,5-6		6-8		8-10		10-12	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2		2		3		3	
Возраст обучающихся для зачисления на этапы							
7				9		12	
Наполняемость групп (человек)							
Ш группа – 6 человек II группа – 4 человека I группа – 2 человека		Ш группа – 4 человека II группа – 3 человека I группа – 2 человека		Ш группа – 2 человека II группа – 2 человека I группа – 1 человек			
1.	Общая физическая подготовка	58-99	99-133	87-130	130-156	99-145	145-166
2.	Специальная физическая подготовка	32-59	59-79	95-140	140-168	174-232	174-266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	9-12	4-15	15-18	12-29	29-41
4.	Техническая подготовка	63-99	99-133	104-150	150-180	143-196	196-208
5.	Тактическая, подготовка	0-6	6-8	4-15	15-12	12-21	21-33
6.	Теоретическая подготовка	7-21	21-29	12-36	36-43	12-43	43-41
7.	Психологическая подготовка	2-15	15-20	8-31	31-37	18-50	50-58
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	6-8	0-20	20-24	0-43	43-66
9.	Медицинские, медико-	0-6	6-8	8-20	20-24	24-43	43-66

	биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832

Таблица № 10

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах (II функциональная группа женщины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		2	
1.	Общая физическая подготовка	84-124	131-166	128-182	161-218	191-252	253-280
2.	Специальная физическая подготовка	37-62	58-83	95-140	119-168	232-299	299-332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	4-15	5-18	8-46	46-52
4.	Техническая подготовка	51-81	80-108	83-124	104-149	149-205	205-228
5.	Тактическая, подготовка	0-6	0-8	4-10	5-12	16-28	28-31



6.	Теоретическая подготовка	4-18	7-24	8-31	10-37	8-46	46-52
7.	Психологическая подготовка	2-15	3-20	8-31	10-37	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-6	0-8	0-20	0-24	0-56	0-62
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-6	0-8	8-20	10-24	33-56	56-62
Общее количество часов в год		234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040

Таблица № 11

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах (III функциональная группа женщины)					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		7		9		12	
		Наполняемость групп (человек)					
		6		4		2	
1.	Общая физическая подготовка	112-166	166-175	161-218	218-254	191-252	252-280
2.	Специальная физическая	49-83	83-94	119-168	168-196	232-299	299-332

	подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-12	0-14	5-18	18-21	8-46	46-52
4.	Техническая подготовка	68-108	108-121	104-149	149-174	149-205	205-228
5.	Тактическая, подготовка	0-8	0-9	5-12	12-14	16-28	28-31
6.	Теоретическая подготовка	6-24	24-28	10-37	37-43	8-9	9-52
7.	Психологическая подготовка	3-20	20-23	10-37	37-43	24-65	65-72
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-8	0-8	0-24	0-29	0-56	0-62
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-8	0-8	10-24	24-29	33-56	56-62
Общее количество часов в год		312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 12

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 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-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	(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)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

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

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в 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. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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 организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## План антидопинговых мероприятий

Таблица № 13

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	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> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
					Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза 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> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте		Спортсмен,	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.



Учебно-тренировочный этап	РУСАДА <sup>2</sup>		контроль проводит тренер-преподаватель		Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза 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> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап Совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, контроль проводит тренер-	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://">https://</a>

			преподаватель		<a href="http://course.rusada.ru/">course.rusada.ru/</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса наТИ»  «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее

предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **6. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе совершенствования спортивного мастерства, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающихся семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, уметь дать правильную оценку за выполнение гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.

В процессе инструкторской судейской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

### ***План инструкторской и судейской практики для групп совершенствования спортивного мастерства***

Таблица № 14

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов в плавания. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.  Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		<p>ошибок в технике выполнения отдельных элементов</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером - преподавателем разминки в группе</p> <p>Подбор упражнений для разминки самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники элементов плавания.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно- тренировочных занятий.</p>	
2	Основные методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера -преподавателя.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения	Характеристика судейства, основные обязанности судей.	

	звания судьи по спорту	<p>Изучение правил соревнований, основные правила судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.</p>	
--	------------------------	---	--

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

Таблица № 15

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования (прохождение УМО спортсменами)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности юных спортсменов.	Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43° С
Психорегуляция мобилизующей направленности.	3мин само-и геторегуляция		

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующий направленности	3мин само-и геторегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений-ходьба, дыхательное упражнения, душ-теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ-теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день от соревнований.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна , общий массаж, душ	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежегодно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических	Сбалансированное	Режим дня.

	процессов	питание, витаминация, щелочные минеральные воды.	
--	-----------	---	--

## 8. Система контроля

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

1.1. 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;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "плавание" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.



### 1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица № 16

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			1	
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков	количество	не менее	

	(на максимальное расстояние)	раз	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

**Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы:

Техническая подготовка: выполнение старта из воды, преодоление дистанции 25м вольным стилем в координации.

Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации

Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта плавание

Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

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

Таблица № 17

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее
			45,0      40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)			
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное

3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы:

Техническая подготовка: выполнение старта из воды, разворота под водой, преодоление дистанции 25м вольным стилем, на спине, брассом, баттерфляем.

Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации

Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта плавание

Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

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

Таблица № 18

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	максимальное	

	о гимнастическую скамью	раз	
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы:  
Техническая подготовка: выполнение старта из воды, разворота под водой, преодоление дистанции 50м вольным стилем, на спине, брассом, баттерфляем.  
Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации  
Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта плавание  
Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке  
Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.  
Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

### **9. Рабочая программа**

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

#### **Учебно-тематический план**

Таблица № 19

#### **I функциональная группа**

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/</b>	~240\1200-М ~420/1740-Ж		

	<b>свыше одного года обучения:</b>			
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~26\133-М ~46/193-Ж	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~26\133-М ~46/193-Ж	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	~26\133-М ~46/193-Ж	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	~26\133-М ~46/193-Ж	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	~26\133-М ~46/193-Ж	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	~26\133-М ~46/193-Ж	Май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по

	элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	~26\133-М ~46/193-Ж	Июнь	Понятность. 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	~26\133-М ~46/193-Ж	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~26\133-М ~46/193-Ж	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	~960\2940-М ~720/2580-Ж		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~106/326-М ~80/286-Ж	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	~106/326-М ~80/286-Ж	Октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b>



олимпийского и паралимпийского движения			История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
Режим дня и питание обучающихся	~106/326-М ~80/286-Ж	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~106/326-М ~80/286-Ж	Декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</b>
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~106/326-М ~80/286-Ж	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~106/326-М ~80/286-Ж	Май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	~106/326-М ~80/286-Ж	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~106/326-М ~80/286-Ж	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	~106/326-М ~80/286-Ж	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения

				при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	~1080/3480-М ~720/2460-Ж		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~180/580-М ~120/410-Ж	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~180/580-М ~120/410-Ж	Октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</b> <b>Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~180/580-М ~120/410-Ж	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~180/580-М ~120/410-Ж	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~180/580-М ~120/410-Ж	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	~180/580-М ~120/410-Ж	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Спортивные Классификация достижений. Судейство соревнований. результаты. спортивных
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по общефизической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	~3060/8460-М ~3480/7980-Ж		
	Строевые упражнения.	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой. 1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс 1-8 – ходьба на носках, руки вперед 1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх 1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.
	Упражнения для рук и	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения

плечевого пояса			прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.
Упражнения для шеи и туловища:	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.
Упражнения для ног:	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
Упражнения для мышц бедра	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения,

			медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
Упражнения для развития быстроты:	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
Комплекс упражнений для развития гибкости	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	1.Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед. 2.В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин. 3.В положение седе наклон вперед. Держать от 30 секунд до 1 минуты 4.Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
Игры и игровые упражнения	~382/1057-М ~435/998-Ж	В течение года	Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~4740/11220-М ~5220/9360-Ж	

	ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые -ходьба и бег в различных направлениях	~795/1870-М ~870/1560-Ж	В течение года	<p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>ОРУ на месте, на месте в парах, без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой направленности.</p>
	Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	~795/1870-М ~870/1560-Ж	В течение года	<p>Планка, упражнение с роликом, «Велосипед», подъем ног(в упоре на локтях, в висе).Скручивание (классические, обратные, двойные, на скамье), подъем (опускание корпуса из положения лежа), «скалолаз», «альпинист», «вакуум», «ножницы» ногами, складка, с приподнятыми ногами, с ногами, закинутыми на стул или скамью.</p>

	Комплекс упражнений на мышцы спины	~795/1870-М ~870/1560-Ж	В течение года	Упор нижних конечностей в положении лежа, давление на опорные точки, хват рук на груди, надавливание ладонями, подъем и отрыв ног от пола, подъем правой ноги из бокового положения, отрыв ног из положения лежа на животе.
	Комплекс упражнений на боковые мышцы	~795/1870-М ~870/1560-Ж	В течение года	Скручивания стоя, Отжимания с разворотом туловища Выходы из положения лежа, «Часики» лежа, Динамическая боковая планка
	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	~795/1870-М ~870/1560-Ж	В течение года	Запрыгивания на тумбу, бёрпи, скручивания, смена ног в прыжке из выпада, прыжки из глубокого приседа, прыжки на носочках, отжимания с хлопком или подпрыгиванием, прыжки боком через препятствие, бег в упоре лёжа, динамическая лодочка.
	Комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	~795/1870-М ~870/1560-Ж	В течение года	Упражнение на растяжение мышц пальцев Укрепляющие упражнения для сгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для разгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для сгибательной мышцы пальцев
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~5580/11940-М ~5940/9960-Ж		
	Комплекс для развития силы.	~1116/2388-М ~1188/1992-Ж	В течение года	В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.

			<p>В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.</p> <p>В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.</p> <p>То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.</p> <p>То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.</p> <p>То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны</p> <p>То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.</p> <p>То же одновременно с разгибанием рук.</p> <p>То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад-вверх ногой.</p> <p>В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.</p>
Общая выносливость	~1116/2388-М ~1188/1992-Ж	В течение года	Бег на месте и прыжки, «Джампинг Джек», прыжки вбок, полуприсед с шагом в сторону, прыжки из приседа, планка, приседания с вытянутыми руками, отжимания, скручивания.
Специальная выносливость	~1116/2388-М ~1188/1992-Ж	В течение года	
Комплексы на развитие ловкости	~1116/2388-М ~1188/1992-Ж	В течение года	Прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, выпад ногой из



				<p>боевой стойки, кувырки с мячом , кувырки вперед назад, подбрасывание мяча с закрытыми мячами, тренировка с теннисным мячом, прыжки на месте с поворотами на 90 130 градусов, ловля мяча с кувырком, отжимание с хлопками, челночный бег с перекладыванием предметов, ловля двух мячей от стены, бег с резким изменением движения по команде.</p>
	<p>Комплексы ОФП с отягощениями.</p>	<p>~1116/2388-М ~1188/1992-Ж</p>	<p>В течение года</p>	<p>Жим штанги в прямой стойке, повороты туловища со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Поднимание туловища из положения лежа с гантелями на груди, жим штанги из-за головы, наклоны туловища в стороны с гантелями в руках, приседания с гантелями на груди, поднимание согнутых ног из положения лежа, подъем гантелей прямыми руками в стороны, повороты туловища с диском в руках, подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно, наклоны туловища с диском в стороны, наклоны в стороны с диском за головой, выпады вперед со штангой на плечах, поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.</p>
<p>Этап спортивной подготовки</p>	<p>Темы по специальной подготовке</p>	<p>Объем времени в год (минут)</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>
<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</p>	<p>~1380/8460-М ~1920/4740-Ж</p>		
		<p>~345/2115-М ~480/1185-Ж</p>		<p>Упражнения на суше. Имитационные упражнения:</p>

			<p>движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине.</p>
	<p>~345/2115-М ~480/1185-Ж</p>		<p>Упражнения в воде. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:</p> <p>Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление". 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"</p> <p>Баттерфляй : плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине , на груди с различными положениями рук ; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.</p> <p>Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью</p>

		<p>движений ногами(руки вытянуты вперед; руки у бедер). 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 дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты. Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200,400м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 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. Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.</p>
--	--	--

			<p>Упражнения для изучения техники кроля на груди</p> <p>Упражнение для изучения движений ногами и дыхания 1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. 2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем. 3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя. 4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. 5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. 6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук. 7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. 8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. 9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук. 10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль</p>
--	--	--	--

			<p>туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б). либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.</p>
	<p>~345/2115-М ~480/1185-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания</p> <p>11.И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.</p> <p>12.И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. 13.И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. 14.И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.</p> <p>15.Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. 16.То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. 17.Плавание при помощи движений одной рукой</p>

				<p>(другая вытянута вперед).  18.Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки. 19.Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).</p>
		~345/2115-М ~480/1185-Ж		<p>Упражнения для изучения общего согласования движений. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений). 22.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений). 23.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		~3960/7860-М ~5700/10080-Ж		
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения	~396/786-М ~570/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения техники кроля на спине  Упражнения для изучения движений ногами 1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди. 2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя. 3. Плавание при</p>

			<p>помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. 4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. 5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками). 6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).</p>
	<p>~396/786-М ~570/1008-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения движений руками 7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница). 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук. 9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. 10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. 11. То же, при помощи попеременных движений руками. 12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв</p>

			<p>положение рук. 15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 16.Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.</p>
	<p>~396/786-М ~570/1008-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения техники брасса Упражнения для изучения движений ногами 1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом 6 медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе. 2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом. 3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом. 4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом. 5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках. 6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше. 7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер. 8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед. 9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.</p>
	<p>~396/786-М ~570/1008-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения</p>



			<p>движений руками и дыхания</p> <p>10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.</p> <p>Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом. 11.И.п. – стоя на дне в наклоне вперед. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед<sup>4</sup> плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания. 12.То же, но в сочетании с дыханием.</p> <p>13.Скольжения с гребковыми движениями руками.</p> <p>14.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).</p>
	~396/786-М ~570/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения общего согласования движений</p> <p>15.Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.</p> <p>16.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием. 17.Плавание в полной координации на задержке дыхания. 18.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений. 19.То же, с вдохом в конце гребка.</p>
	~396/786-М ~570/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения техники дельфина Упражнения для изучения движений ногами и дыхания</p> <p>1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с</p>

		<p>максимальной амплитудой. 2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином. 3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. 4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем. 5. И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином. 6. То же, но лежа на боку. 7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. 8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди). 9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища). 10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди). 11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).</p>
	~396/786-М ~570/1008-Ж	<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания</p> <p>12. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).</p> <p>13. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед. 14. То же, но лицо опущено вниз. 15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином. 16. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед.</p>

		<p>Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).  17.плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами. 18.Плавание при помощи движений руками без круга. Упражнения для изучения общего согласования движений  19.И.п. – стоя руки вверх.  Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение.  Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде. 20.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.  21.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох. 22.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. 23.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.</p>
	<p>~396/786-М  ~570/1008-Ж</p>	<p>Стартовый прыжок с тумбочки 1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками. 2. То же из исходного положения для старта. 3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и</p>

			<p>выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. 4. То же, но под команду. 5. Выполнить спад в воду с отталкивание в конце падения. 6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна. 7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями. 8. То же, но под команду. 9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета. 10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания. Старт из воды</p> <p>Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.</p> <p>1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками. 2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.</p> <p>3. То же, пронося руки вперед над водой. 4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать</p>
--	--	--	---

			<p>голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой. 5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.</p>
	<p>~396/786-М ~570/1008-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди 1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений. 2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность. 3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед. 4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна. 5. То же, с отталкиванием ногами от стенки. 6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.</p>
			<p>Упражнения для изучения</p>

				<p>поворота «маятником» в брассе и в дельфине 1. И.п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки.</p> <p>Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди.</p> <p>Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение. 2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага).</p> <p>Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки. 3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения. 4. То же, с подплыванием к бортику бассейна. 5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства		~8220/12960-М 10440/15960-Ж		Совершенствование техники плавания стилями: кроль на спине, кроль, брасс, баттерфляй
				Совершенствование техники поворотов
				Совершенствование техники старта
Этап спортивной	Темы по	Объем	Сроки	Краткое содержание

подготовки	тактической подготовки	времени в год (минут)	проведения	
Этап начальной подготовки	До года Свыше года	~360/480-М ~360/480-Ж		
	Кроль на груди	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p><i>Кроль на груди.</i> Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различными исходными положениями рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая-вдоль туловища; обе руки – вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища. (После вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в исходное положение; пловец активно выполняет движение плечевым поясом, как если бы обе руки работали). То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего</p>

гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая – у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кроле; затем одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выходит из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку – то в левую, то в правую стороны).

Для совершенствования двухударного варианта кроля дополнительно применяются следующие упражнения.

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

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко



	Кроль на спине.	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.</p> <p>Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.</p> <p>Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.</p> <p>Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).</p> <p>Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатый к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).</p> <p>Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний</p>
--	-----------------	----------------------	----------------	--

Баттерфляй  
(Дельфин).

~40/60-М  
~40/60-Ж

В течении  
года

гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную «передачу» гребка с руки на руку). Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином. Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая – у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движениях рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, вовремя гребка левой – выдох, во время проноса правой – вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй (Дельфин). Плавание дельфином с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со

				<p>сгибанием рук в локтевых суставах).</p> <p>Плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе – у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной руки дельфином, другая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра.</p> <p>Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.</p> <p>Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличивается).</p> <p>Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.</p>
	Брасс	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений

средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед и находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним толчком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).

Плавание брассом, согласуя два толчка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок,

				<p>завершают цикл  безнаплывного брасса.  Плавание брассом на  наименьшее количество  гребков; во время паузы пловец  концентрирует свое внимание  на энергичном, быстром и  мощном выполнении рабочих  движений руками и в след за  ним – ногами. Плавание с  помощью непрерывных  движений ногами и руками,  чередую 2-3 цикла движений  рук брассом и ног дельфином с  23 циклами без наплывного  брасса. Плавание брассом с  полной координацией, но  непрерывными и специально  укороченными движениями  ног от колена (утрированные  темповые движения ногами  ускоряют выведение рук  вперед и начало гребка,  сдвигают вдох на начало  выведения рук вперед).  Плавание брассом с  оптимальной амплитудой  движений руками и ногами.</p>
Старты и повороты.	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м. со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.</p>	
Обычный открытый поворот и поворот «маятником»	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем на груди без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху над собой или через сторону. Повороты применяемые в комплексном плавании при переходе с</p>	

Тренировочный этап до 2 лет	Подвижные игры в воде, элементы водного поло.	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворотов на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м., включающего в себя поворот.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов спортивного и прикладного плавания, с преодолением препятствий на воде: «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», перетягивание каната в воде, эстафета с транспортировкой партнера и др. Элементы водного поло; передвижение кролем на груди, на спине, брассом, старт из воды, остановки, повороты, выпрыгивания, ведение мяча, поднимание, остановка и ловля мяча; броски с места, схода, со спины. Игра в водное поло по упрощенным правилам на поле меньших размеров.</p>
	Основные тренировочные упражнения.	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием с выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения.</p>
		~240/900-М ~240/900-Ж	В течении года	<p><i>1 год</i> Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 400 м. при комплексном плавании (смена</p>

способов через 25 и 50 м); до 600 м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

1. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 3-4x200 м. комплексное плавание (смена способов через 25 м.), отдых 1 мин.; 2x300 м. или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+ 150 м на спине+100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+150 м брасс+200 м кроль- все с отдыхом 1 мин.

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

3. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с т.е. в режиме примерно 1.15-1.30 во время плавания по 100 м).

4. Эстафетное плавание 10x25, 10x50 м и все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

5. Повторное проплывание

коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6x25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50 м, отдых 1-2 мин. (используя различные способы спортивного плавания; 75 м+25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывается одним способом спортивного плавания или различными способами).

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

## **2 год**

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 1500 м. кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 5-6x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 3-4x300 м. или 400 м комплексное плавание или



плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3x600 м или 2x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание +200 м брасс + 100 м дельфин +200 м на спине + 300 м кроль- все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности).

3. Переменное плавание, типа: 600 м в виде 6x (25 м дельфин с максимальной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками+75 м на спине (свободно) или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4x75 м свободно с полной координацией движений+25 м сильно с помощью движений одними ногами).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-12x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и

<p>Тренировочный этап свыше 3 лет</p>	<p>~900/1080-М ~720/900-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>свободе движений: 6-8x15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с; 4x25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30с.</p> <p>б. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.</p> <hr/> <p><b>3 год</b></p> <p>1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 600 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.</p> <p>2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 6-8x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6x300 м. или 400 м комплексное плавание или</p>
---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------	---

плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +200 м кроль + 100 м на спине +50 м дельфин + 400 м кроль+200 м брасс+100 м дельфин+50 м на спине - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и

свободе движений: 8-10x15-25м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 46x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

**4 год**

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3000 м кролем, до 1500 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 6-8x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м дельфин +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме

примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 68x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов. Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с

ластами на ногах.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

**5 год**

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м. кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 50; 100; 200м), до 600 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10-х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 10х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 м или 4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 2000 м в виде 8х(75 м дельфин с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 200 м) в виде 8х(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 16х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 10х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 10х50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже



			<p>соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со тарта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.</p> <p>б. Эстафетное плавание на отрезках 25; 50; 100; 200; 400 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов. Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.</p> <p>7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например: 5x400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.</p>
Начальная подготовка	психологическая подготовка		
	До года Свыше года	~120/480-М ~120/1200-Ж	В течении года

				<p>антидопинговый контроль (АДК).</p> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.</p> <p>ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг состояния здоровья;</li> <li>• оценку уровня развития специальных физических способностей;</li> <li>• оценку технического мастерства;</li> <li>• разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.</li> </ul> <p>ТО включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль за состоянием здоровья;</li> <li>• оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам ЭКО;</li> </ul> <p>ЭКО;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценку технической подготовленности;</li> <li>• оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;</li> <li>• текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных</li> </ul>
--	--	--	--	---

мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки.

АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное

внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.* Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать

Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)			<p>красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.</p> <p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
	психологическая подготовка		
	До 3 лет Свыше 3 лет	~480/1440-М ~480/2220-Ж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и</p>

возможностей спортсмена показать высокий результат.

ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса.

Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:

- мониторинг состояния здоровья;
- оценку уровня развития специальных физических способностей;
- оценку технического мастерства;
- разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ТО включает в себя:

- контроль за состоянием здоровья;
- оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам ЭКО;
- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки.

АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об

уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается

переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.* Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на



Этап совершенствования спортивного мастерства			резком и быстрым выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.
	психологическая подготовка		
		~1080/3480-М ~1080/3480-Ж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.</p> <p>ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса.</p> <p>Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг состояния здоровья;</li> <li>• оценку уровня развития специальных физических способностей;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценку технического мастерства;</li> <li>• разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса. ТО включает в себя:</li> <li>• контроль за состоянием здоровья;</li> <li>• оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам ЭКО;</li> <li>• оценку технической подготовленности;</li> <li>• оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;</li> <li>• текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.</li> </ul> <p>ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.</p> <p>Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.</p> <p><i>Основные методы и приемы психологической подготовки</i></p> <p>В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и</p>
---

соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.*

*Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.*

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений

			<p>спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.</p> <p>В случае <i>предстартовой лихорадки и нетерпения выступить</i> (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.</p> <p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
Этап начальной подготовки	Участие в спортивных мероприятиях		
	До года Свыше года	~0/720-М ~0/720-Ж	В течении года  Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение

2). Их планированием занимается тренерский состав.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;

- увеличить трудность выполняемых комбинаций;

- занять определенное место на основных соревнованиях;

- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную

				<p>квалификацию и опыт спортсмена;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;</li> <li>• состояние здоровья спортсмена;</li> <li>• уровень спортивной мотивации спортсмена;</li> <li>• уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;</li> <li>• наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;</li> <li>• обстановка в семье, поддержка близких ему людей;</li> <li>• прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.</li> </ul> <p>В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
Этап учебно – тренировочный (этап спортивной	Участие в спортивных мероприятиях			

специализации)	<p>До 3 лет Свыше 3 лет</p>	<p>~240/1440-М ~240/1080-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul> <p>Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить разрядный норматив;</li> <li>- увеличить трудность выполняемых комбинаций;</li> <li>- занять определенное место на основных соревнованиях;</li> <li>- попасть в сборную команду.</li> </ul> <p>При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• возраст</li> </ul>
----------------	---------------------------------	------------------------------------	---------------------------	--

спортсмена;

- стаж занятий в плаванием;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.



Этап спортивного совершенствования	Участие в спортивных мероприятиях			
		~720/1980-М ~720/2460-Ж	В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul> <p>Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить разрядный норматив;</li> <li>- увеличить трудность выполняемых комбинаций;</li> <li>- занять определенное место на основных соревнованиях;</li> <li>- попасть в сборную команду.</li> </ul> <p>При планировании результатов должен учитывать</p>

следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плавании;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и

Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)				тренировочного этапов.
	Инструкторская и судейская практика		В течении года	
До 3 лет Свыше 3 лет	~0/720-М ~0/1440-Ж			<p>Инструкторские навыки.</p> <p>Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях.</p> <p>Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему.</p> <p>Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.</p> <p>Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований.</p>

Этап спортивного совершенствования	Инструкторская и судейская практика	~0/1980-М ~0/3960-Ж	В течении года	<p>Инструкторские навыки.</p> <p>Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях.</p> <p>Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой .Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему.</p> <p>Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.</p> <p>Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований.</p>
Этап спортивной подготовки	Темы по Медицинским , медико-биологическим, восстановительным мероприятиям , тестирование	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

	и контроль			
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	~0/480-М ~0/480-Ж	В течении года	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для</p>

		<p>восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений,</p>
--	--	---

			<p>изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение 110 гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения</p>	<p>~480/1200-М ~480/1200-Ж</p>	<p>В течении года</p> <p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным,</p>

		<p> полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропродуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и </p>
--	--	---



			<p>соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).</p> <p>Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.</p> <p>Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в</p>
--	--	--	--

			<p>соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Всего на учебно-тренировочном этапе после двух лет обучения</p>	<p>~1200/1440-М ~1200/1440-М</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в</p>

		<p>соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:</p>
--	--	---

		<p>аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления</p>
--	--	---

			<p>тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>~1440/2940-М ~1440/3960-Ж</p>	<p>В течении года</p> <p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной</p>

		<p>системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного</p>
--	--	--

		<p>процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение 110 гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
--	--	--

**II функциональная группа**

Таблица № 20

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>	~420/1740-М ~240/1440-Ж		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~46/193-М ~26/160-Ж	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~46/193-М ~26/160-Ж	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	~46/193-М ~26/160-Ж	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	~46/193-М ~26/160-Ж	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	~46/193-М ~26/160-Ж	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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~46/193-М ~26/160-Ж	Май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	~46/193-М ~26/160-Ж	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	~46/193-М ~26/160-Ж	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~46/193-М ~26/160-Ж	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех</b>	~720\2580-М ~480\2220-Ж		

спортивной специализации)	лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~80/286-М ~53/246-Ж	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 и паралимпийского движения	~80/286-М ~53/246-Ж	Октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	~80/286-М ~53/246-Ж	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~80/286-М ~53/246-Ж	Декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~80/286-М ~53/246-Ж	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~80/286-М ~53/246-Ж	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~80/286-М ~53/246-Ж	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~80/286-М ~53/246-Ж	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~80/286-М ~53/246-Ж	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	~480/3120-М ~480/3120-Ж		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~80/520-М ~80/520-Ж	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~80/520-М ~80/520-Ж	Октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</b> <b>Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~80/520-М ~80/520-Ж	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~80/520-М ~80/520-Ж	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~80/520-М ~80/520-Ж	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~80/520-М ~80/520-Ж	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по общефизической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	~3780/9180-М ~5040/9960-Ж		
	Строевые упражнения.	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение

			<p>в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p>
Упражнения для рук и плечевого пояса	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	<p>поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.</p>
Упражнения для шеи и туловища:	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	<p>наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.</p>
Упражнения для ног:	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	<p>сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую</p>

			скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
Упражнения для мышц бедра	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
Упражнения для развития быстроты:	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
Комплекс упражнений для развития гибкости	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	1.Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед. 2.В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин. 3.В положение седе наклон вперед. Держать от 30 секунд до 1 минуты 4.Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
Игры и игровые упражнения	~472/1147-М ~630/1245-Ж	В течение года	Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на

				<p>коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	<p>~5700/11940-М ~7680/10920-Ж</p>		
	<p>ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые -ходьба и бег в различных направлениях</p>	<p>~950/1990-М ~1280/1820-Ж</p>	<p>В течение года</p>	<p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой. 1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс 1-8 – ходьба на носках, руки вперед 1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх 1-8 – ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ на месте, на месте в парах, без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой направленности.</p>
	<p>Комплекс</p>	<p>~950/1990-М</p>	<p>В течение</p>	<p>Планка, упражнение с роликом,</p>

	упражнений на мышцы брюшного пресса	~1280/1820-Ж	года	«Велосипед», подъем ног(в упоре на локтях, в висе).Скручивание (классические, обратные, двойные, на скамье), подъем (опускание корпуса из положения лежа), «скалолаз», «альпинист», «вакуум», «ножницы» ногами, складка, с приподнятыми ногами, с ногами, закинутыми на стул или скамью.
	Комплекс упражнений на мышц спины	~950/1990-М ~1280/1820-Ж	В течение года	Упор нижних конечностей в положении лежа, давление на опорные точки, хват рук на груди, надавливание ладонями, подъем и отрыв ног от пола, подъем правой ноги из бокового положения, отрыв ног из положения лежа на животе.
	Комплекс упражнений на боковые мышцы	~950/1990-М ~1280/1820-Ж	В течение года	Скручивания стоя, Отжимания с разворотом туловища Выходы из положения лежа, «Часики» лежа, Динамическая боковая планка
	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	~950/1990-М ~1280/1820-Ж	В течение года	Запрыгивания на тумбу, бёрпи, скручивания, смена ног в прыжке из выпада, прыжки из глубокого приседа, прыжки на носочках, отжимания с хлопком или подпрыгиванием, прыжки боком через препятствие, бег в упоре лёжа, динамическая лодочка.
	Комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	~950/1990-М ~1280/1820-Ж	В течение года	Упражнение на растяжение мышц пальцев Укрепляющие упражнения для сгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для разгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для сгибательной мышцы пальцев
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного	~6960/11220-М ~11460/16800-Ж		



мастерства:			
Комплекс для развития силы.	~1392/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	<p>В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.</p> <p>В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.</p> <p>В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.</p> <p>То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.</p> <p>То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.</p> <p>То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны</p> <p>То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.</p> <p>То же одновременно с разгибанием рук.</p> <p>То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад-вверх ногой.</p> <p>В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.</p>
Общая выносливость	~1392/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	Бег на месте и прыжки, «Джампинг Джек», прыжки вбок,

			полуприсед с шагом в сторону, прыжки из приседа, планка, приседания с вытянутыми руками, отжимания, скручивания.	
Специальная выносливость	~1392/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года		
Комплексы на развитие ловкости	~1392/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	Прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, выпад ногой из боевой стойки, кувырки с мячом, кувырки вперед назад, подбрасывание мяча с закрытыми мячами, тренировка с теннисным мячом, прыжки на месте с поворотами на 90 130 градусов, ловля мяча с кувырком, отжимание с хлопками, челночный бег с перекладыванием предметов, ловля двух мячей от стены, бег с резким изменением движения по команде.	
Комплексы ОФП с отягощениями.	~1392/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	Жим штанги в прямой стойке, повороты туловища со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Поднимание туловища из положения лежа с гантелями на груди, жим штанги из-за головы, наклоны туловища в стороны с гантелями в руках, приседания с гантелями на груди, поднимание согнутых ног из положения лежа, подъем гантелей прямыми руками в стороны, повороты туловища с диском в руках, подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно, наклоны туловища с диском в стороны, наклоны в стороны с диском за головой, выпады вперед со штангой на плечах, поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.	
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по специальной</b>	<b>Объем времени в</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>

	подготовке	год (минут)		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	~2100/9180-М ~2220/4980-Ж		
		~525/2295-М ~555/1245-Ж		Упражнения на суше. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине.
		~525/2295-М ~555/1245-Ж		Упражнения в воде. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление". 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" Баттерфляй : плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;

		<p>плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине , на груди с различными положениями рук ; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.</p> <p>Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами(руки вытянуты вперед; руки у бедер). 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 дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты. Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200,400м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 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</p>
--	--	---

			<p>400м. Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.</p>
	<p>~525/2295-М ~555/1245-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения техники кроля на груди Упражнение для изучения движений ногами и дыхания 1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. 2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем. 3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя. 4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. 5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. 6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук. 7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. 8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват</p>

			<p>доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. 9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук. 10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б). либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.</p>
	<p>~525/2295-М ~555/1245-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания 11. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками. 12. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. 13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. 14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То</p>

				<p>же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.</p> <p>15.Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. 16.То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. 17.Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).</p> <p>18.Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки. 19.Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).</p>
		~525/2295-М ~555/1245-Ж		<p>Упражнения для изучения общего согласования движений. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений). 22.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений). 23.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		~5220/9360-М ~7680/13080-Ж		
Учебно-тренировочный этап спортивной	Всего на учебно-тренировочном	~522/936-М ~768/1308-Ж		<p>Упражнения для изучения техники кроля на спине Упражнения для изучения</p>

специализации	этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения		<p>движений ногами 1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди. 2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя. 3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. 4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. 5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками). 6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).</p>
		~522/936-М ~768/1308-Ж	<p>Упражнения для изучения движений руками 7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница). 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук. 9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. 10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. 11. То же, при помощи попеременных движений руками. 12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 13. Плавание при помощи</p>



			<p>движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>14.Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 16.Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.</p>
	<p>~522/936-М ~768/1308-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения техники брасса Упражнения для изучения движений ногами 1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом б медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе. 2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом. 3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом. 4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом. 5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках. 6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно</p>

			<p>соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.</p> <p>7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер. 8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед. 9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.</p>
	~522/936-М ~768/1308-Ж		<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания</p> <p>10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.</p> <p>Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом. 11.И.п. – стоя на дне в наклоне вперед. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания. 12.То же, но в сочетании с дыханием.</p> <p>13.Скольжения с гребковыми движениями руками.</p> <p>14.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).</p>
	~522/936-М ~768/1308-Ж		<p>Упражнения для изучения общего согласования движений</p> <p>15.Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.</p> <p>16.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием. 17.Плавание в полной координации на задержке дыхания. 18.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и</p>

			выдохом в воду через один – два цикла движений. 19.То же, с вдохом в конце гребка.
	~522/936-М ~768/1308-Ж		<p>Упражнения для изучения техники дельфина Упражнения для изучения движений ногами и дыхания 1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой. 2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином. 3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. 4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем. 5. И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином. 6. То же, но лежа на боку. 7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. 8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди). 9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища). 10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди). 11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).</p>
	~522/936-М ~768/1308-Ж		<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания 12.И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы</p>

			<p>шнура или резинового бинта).  13.И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед. 14.То же, но лицо опущено вниз. 15.То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином. 16.И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания). 17.плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами. 18.Плавание при помощи движений руками без круга. Упражнения для изучения общего согласования движений 19.И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде. 20.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами. 21.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох. 22.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. 23.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.</p>
	~522/936-М ~768/1308-Ж		Стартовый прыжок с тумбочки 1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть

		<p>вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками. 2. То же из исходного положения для старта. 3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. 4. То же, но под команду. 5. Выполнить спад в воду с отталкивание в конце падения. 6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна. 7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями. 8. То же, но под команду. 9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета. 10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания. Старт из воды</p> <p>Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.</p> <p>1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками. 2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на</p>
--	--	--

			<p>стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.</p> <p>3. То же, пронося руки вперед над водой. 4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой. 5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.</p>
	<p>~522/936-М ~768/1308-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди 1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений. 2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность. 3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад,</p>

			<p>сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед. 4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна. 5. То же, с отталкиванием ногами от стенки. 6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.</p>
	<p>~522/936-М ~768/1308-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине 1. И.п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение. 2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки. 3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения. 4. То же, с подплыванием к бортику бассейна. 5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства		~13920/19920-М ~13920/16800-Ж		Совершенствование техники плавания стилями: кроль на спине, кроль, брасс, баттерфляй
				Совершенствование техники поворотов
				Совершенствование техники старта
Этап спортивной подготовки	Темы по тактической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	До года Свыше года	~360/480-М ~360/480-Ж		
	Кроль на груди	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p><i>Кроль на груди.</i> Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различными исходными положениями рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая-вдоль туловища; обе руки – вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища. (После вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в исходное положение; пловец активно выполняет движение плечевым поясом, как если бы обе руки работали). То же, но голова для вдоха</p>



поворачивается в сторону руки выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая – у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кроле; затем одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выходит из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку – то в левую, то в правую стороны). Для

совершенствования двухударного варианта кроля дополнительно применяются следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами дельфином. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими

Кроль на спине.

~40/60-М  
~40/60-Ж

В течении года

ударами стоп вниз: один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

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

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатый к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась

по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную «передачу» гребка с руки на руку).

Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином.

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая – у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движениях рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, вовремя гребка левой – выдох, во время проноса правой – вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй  
(Дельфин).

~40/60-М  
~40/60-Ж

В течении  
года

Баттерфляй (Дельфин).  
Плавание дельфином с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе – у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной руки дельфином, другая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличивается).

Плавание с помощью движений руками дельфином,

Брасс

~40/60-М  
~40/60-Ж

В течении  
года

ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед и находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним толчком ногами (следить за плоским положением тела,

				<p>энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два толчка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершают цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы пловец концентрирует свое внимание на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и в след за ним – ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 23 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.</p>
Старты и повороты.	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м. со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.</p>	
Обычный	~40/60-М	В течении	с проносом руки над водой при	

открытый поворот и поворот «маятником»	~40/60-Ж	года	<p>плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем на груди без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху над собой или через сторону. Повороты применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворотов на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м., включающего в себя поворот.</p>
Подвижные игры в воде, элементы водного поло.	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов спортивного и прикладного плавания, с преодолением препятствий на воде: «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», перетягивание каната в воде, эстафета с транспортировкой партнера и др. Элементы водного поло; передвижение кролем на груди, на спине, брассом, старт из воды, остановки, повороты, выпрыгивания, ведение мяча, поднимание, остановка и ловля мяча; броски с места, схода, со спины. Игра в водное поло по упрощенным правилам на поле меньших размеров.</p>
Основные тренировочные упражнения.	~40/60-М ~40/60-Ж	В течении года	<p>Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием с выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные</p>

<p>Тренировочный этап до 2 лет</p>		<p>~240/600-М ~240/600-М</p>	<p>В течении года</p>	<p>упражнения.</p> <p><b>1 год</b> Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 400 м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600 м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.</p> <p>7. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 3-4x200 м. комплексное плавание (смена способов через 25 м.), отдых 1 мин.; 2x300 м. или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+ 150 м на спине+100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+150 м брасс+200 м кроль- все с отдыхом 1 мин.</p> <p>8. Переменное плавание: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м. в виде 8x (35м с умеренной интенсивностью+15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.</p> <p>9. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с т.е.</p>
------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------------	---



в режиме примерно 1.15-1.30 во время плавания по 100 м).

10. Эстафетное плавание 10x25, 10x50 м и все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

11. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6x25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50 м, отдых 1-2 мин. (используя различные способы спортивного плавания; 75 м+25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывается одним способом спортивного плавания или различными способами).

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

**2 год**

7. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 1500 м. кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании

дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

8. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 5-6x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 3-4x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3x600 м или 2x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание +200 м брасс + 100 м дельфин +200 м на спине + 300 м кроль- все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности).

9. Переменное плавание, типа: 600 м в виде 6x (25 м дельфин с максимальной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками+75 м на спине (свободно) или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4x75 м свободно с полной координацией движений+25 м сильно с помощью движений одними ногами).

10. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-12x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в

<p>Тренировочный этап свыше 3 лет</p>	<p>~300/720-М ~300/720-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).</p> <p>11. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 6-8x15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с; 4x25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30с.</p> <p>12. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.</p> <hr/> <p><b>3 год</b></p> <p>8. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м. кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 600 м – при плавании</p>
---------------------------------------	----------------------------------	-----------------------	---

дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

9. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 6-8x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +200 м кроль + 100 м на спине +50 м дельфин + 400 м кроль+200 м брасс+100 м дельфин+50 м на спине - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

11. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и

интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

12. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 46x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30 с.

13. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

14. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

**4 год**

б. Равномерно-дистанционный метод:

преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3000 м кролем, до 1500 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

7. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 6-8x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м дельфин +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

9. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом

внимания на технике плавания и выполнение поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

10. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 68x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

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

Плавание с лопаточками, различными видами

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

9. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

**5 год**

б. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м. кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 50; 100; 200м), до 600 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

7. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10-x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 10x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6x600 м или 4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м



комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

8. Переменное плавание, типа: 2000 м в виде 8x(75 м дельфин с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 200 м) в виде 8x(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

9. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

10. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью,

отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 10x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 10x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

8. Эстафетное плавание на отрезках 25; 50; 100; 200; 400 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

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

9. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например: 5x400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Начальная

психологическа

ПОДГОТОВКА	я подготовка			
	До года Свыше года	~120/900-М ~120/1200-Ж	В течении года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.</p> <p>ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг состояния здоровья;</li> <li>• оценку уровня развития специальных физических способностей;</li> <li>• оценку технического мастерства;</li> <li>• разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.</li> </ul> <p>ТО включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль за состоянием здоровья;</li> <li>• оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам</li> </ul>

ЭКО;

- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки.

АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в

присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.* Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение

			<p>разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.</p> <p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
<p>Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)</p>	<p>психологическая подготовка</p>		
	<p>До 3 лет Свыше 3 лет</p>	<p>~480/2220-М ~480/2220-Ж</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного</p>

периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.

ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:

- мониторинг состояния здоровья;
- оценку уровня развития специальных физических способностей;
- оценку технического мастерства;
- разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ТО включает в себя:

- контроль за состоянием здоровья;
- оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам ЭКО;

ЭКО;

- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения

эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи,



использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.* Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

Этап совершенствования спортивного мастерства			<p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
	психологическая подготовка		
		~1440/4320-М ~1440/4320-Ж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат. ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с</p>

целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:

- мониторинг состояния здоровья;
- оценку уровня развития специальных физических способностей;
- оценку технического мастерства;
- разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ТО включает в себя:

- контроль за состоянием здоровья;
- оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам

ЭКО;

- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности,

как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.*  
Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа,

Этап начальной подготовки				контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.
	Участие в спортивных мероприятиях			
	До года Свыше года	~0/720-М ~0/720-Ж	В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul> <p>Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить разрядный норматив;</li> <li>- увеличить трудность выполняемых комбинаций;</li> <li>- занять определенное место на</li> </ul>

основных соревнованиях;

- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Этап учебно – тренировочный (этап спортивной специализации)				Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.
	Участие в спортивных мероприятиях			
	До 3 лет Свыше 3 лет	~240/1440-М ~240/1080-Ж	В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul> <p>Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить разрядный</li> </ul>



норматив;

- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение

				<p>спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
Этап спортивного совершенствования	Участие в спортивных мероприятиях			
		~1440/4320-М ~480/3120-Ж	В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul>

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана

				<p>спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
<p>Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)</p>	<p>Инструкторская и судейская практика</p>		<p>В течении года</p>	
	<p>До 3 лет Свыше 3 лет</p>	<p>~0/1440-М ~0/1440-Ж</p>		<p>Инструкторские навыки. Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях</p>

<p>Этап спортивного совершенствования</p>	<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>~0/4980-М ~0/3720-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований.</p> <p>Инструкторские навыки. Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов</p>
---	--	--------------------------------	-----------------------	---

Этап спортивной подготовки	Темы по Медицинским , медико-биологическим, восстановительным мероприятиям , тестирование и контроль	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	и календарь соревнований. Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	~0/480-М ~0/480-Ж	В течении года	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению</p>

		<p>восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).</p> <p>Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном</p>
--	--	---

		<p>отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение 110 гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
--	--	--



<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочно м этапе до двух лет обучения</p>	<p>~480/1200-М ~480/1200-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропродуры, баровоздействие и светолечение.</p>
---	--	------------------------------------	-----------------------	--

		<p>Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство</p>
--	--	---

			<p>восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Всего на учебно-тренировочно м этапе после двух лет обучения</p>	<p>~1200/1440-М ~600/1440-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации</p>

		<p>восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств</p>
--	--	---

			<p>восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).</p> <p>Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет</p>
--	--	--	--

			<p>обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>~2940/4980-М ~1980/3720-Ж</p>	<p>В течении года</p> <p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.</p>

		<p>Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).</p> <p>Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность</p>
--	--	---

		<p>соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение 110 гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать</p>
--	--	--



			получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.
--	--	--	---

### III функциональная группа

Таблица № 21

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>	~240\1680-М ~360/1680-Ж		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~26\186-М ~40/186-Ж	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~26\186-М ~40/186-Ж	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	~26\186-М ~40/186-Ж	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	при занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	~26\186-М ~40/186-Ж	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	~26\186-М ~40/186-Ж	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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~26\186-М ~40/186-Ж	Май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	~26\186-М ~40/186-Ж	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	~26\186-М ~40/186-Ж	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с	~26\186-М ~40/186-Ж	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	поражением ОДА»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	~1200/3480-М ~600/2580-Ж		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~133/386-М ~66/286-Ж	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 и паралимпийского движения	~133/386-М ~66/286-Ж	Октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	~133/386-М ~66/286-Ж	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~133/386-М ~66/286-Ж	Декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~133/386-М ~66/286-Ж	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~133/386-М ~66/286-Ж	Май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	~133/386-М ~66/286-Ж	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~133/386-М ~66/286-Ж	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~133/386-М ~66/286-Ж	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	~1440/4320-М ~480/3120-Ж		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~240/720-М ~80/520-Ж	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	~240/720-М ~80/520-Ж	Октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</b> <b>Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~240/720-М ~80/520-Ж	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~240/720-М ~80/520-Ж	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

				психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~240/720-М ~80/520-Ж	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~240/720-М ~80/520-Ж	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по общефизической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	~3900/8940-М ~6720/10500-Ж		
	Строевые упражнения.	~487/1117-М ~840/1312-Ж	В течение года	понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в

			<p>парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p>
Упражнения для рук и плечевого пояса	~487/1117-М ~840/1312-Ж	В течение года	<p>поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).</p> <p>Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.</p>
Упражнения для шеи и туловища:	~487/1117-М ~840/1312-Ж	В течение года	<p>наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.</p>
Упражнения для ног:	~487/1117-М ~840/1312-Ж	В течение года	<p>сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в</p>

			<p>быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.</p>
<p>Упражнения для мышц бедра</p>	<p>~487/1117-М ~840/1312-Ж</p>	<p>В течение года</p>	<p>: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.</p>
<p>Упражнения для развития быстроты:</p>	<p>~487/1117-М ~840/1312-Ж</p>	<p>В течение года</p>	<p>- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.</p>
<p>Комплекс упражнений для развития гибкости</p>	<p>~487/1117-М ~840/1312-Ж</p>	<p>В течение года</p>	<p>1.Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед. 2.В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин. 3.В положение седе наклон вперед. Держать от 30 секунд до 1 минуты 4.Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.</p>

	Игры и игровые упражнения	~487/1117-М ~840/1312-Ж	В течение года	Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~5280/9600-М ~9660/15240-Ж		
	ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые -ходьба и бег в различных направлениях	~880/1600-М ~1610/2540-Ж	В течение года	понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. 1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс 1-8 – ходьба на носках, руки вперед 1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх 1-8 – ходьба на пятках, руки за голову. ОРУ на месте, на месте в парах,



			без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой направленности.
Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	~880/1600-М ~1610/2540-Ж	В течение года	Планка, упражнение с роликом, «Велосипед», подъем ног(в упоре на локтях, в висе).Скручивание (классические, обратные, двойные, на скамье), подъем (опускание корпуса из положения лежа), «скалолаз», «альпинист» , «вакуум», «ножницы» ногами, складка, с приподнятыми ногами, с ногами, закинутыми на стул или скамью.
Комплекс упражнений на мышц спины	~880/1600-М ~1610/2540-Ж	В течение года	Упор нижних конечностей в положении лежа, давление на опорные точки, хват рук на груди, надавливание ладонями, подъем и отрыв ног от пола, подъем правой ноги из бокового положения, отрыв ног из положения лежа на животе.
Комплекс упражнений на боковые мышцы	~880/1600-М ~1610/2540-Ж	В течение года	Скручивания стоя, Отжимания с разворотом туловища Выходы из положения лежа, «Часики» лежа, Динамическая боковая планка
Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	~880/1600-М ~1610/2540-Ж	В течение года	Запрыгивания на тумбу, бёрпи, скручивания, смена ног в прыжке из выпада, прыжки из глубокого приседа, прыжки на носочках, отжимания с хлопком или подпрыгиванием, прыжки боком через препятствие, бег в упоре лёжа, динамическая лодочка.
Комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	~880/1600-М ~1610/2540-Ж	В течение года	Упражнение на растяжение мышц пальцев Укрепляющие упражнения для сгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для разгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для

				сгибательной мышцы пальцев
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~7440/11220-М ~11460/16800-Ж		
	Комплекс для развития силы.	~1480/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	<p>В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.</p> <p>В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.</p> <p>В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.</p> <p>То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.</p> <p>То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.</p> <p>То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны</p> <p>То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.</p> <p>То же одновременно с разгибанием рук.</p> <p>То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад-вверх ногой.</p>

			В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.
Общая выносливость	~1480/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	Бег на месте и прыжки, «Джампинг Джек», прыжки вбок, полуприсед с шагом в сторону, прыжки из приседа, планка, приседания с вытянутыми руками, отжимания, скручивания.
Специальная выносливость	~1480/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	
Комплексы на развитие ловкости	~1480/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	Прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, выпад ногой из боевой стойки, кувырки с мячом, кувырки вперед назад, подбрасывание мяча с закрытыми мячами, тренировка с теннисным мячом, прыжки на месте с поворотами на 90 130 градусов, ловля мяча с кувырком, отжимание с хлопками, челночный бег с перекладыванием предметов, ловля двух мячей от стены, бег с резким изменением движения по команде.
Комплексы ОФП с отягощениями.	~1480/2244-М ~2292/3360-Ж	В течение года	Жим штанги в прямой стойке, повороты туловища со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Поднимание туловища из положения лежа с гантелями на груди, жим штанги из-за головы, наклоны туловища в стороны с гантелями в руках, приседания с гантелями на груди, поднимание согнутых ног из положения лежа, подъем гантелей прямыми руками в стороны, повороты туловища с диском в руках, подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно, наклоны туловища с диском в стороны, наклоны в стороны с диском за головой, выпады

				вперед со штангой на плечах, поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по специальной подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	~2580/6120-М ~2940/5640-Ж		
		~645/1530-М ~735/1410-Ж		Упражнения на суше. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине.
		~645/1530-М ~735/1410-Ж		Упражнения в воде. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление". 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" Баттерфляй : плавание с полной

			<p>координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине , на груди с различными положениями рук ; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками. Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами(руки вытянуты вперед; руки у бедер). 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 дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты. Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200,400м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику</p>
--	--	--	---

			<p>дистанций 100, 200, 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. Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.</p>
	<p>~645/1530-М ~735/1410-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения техники кроля на груди Упражнение для изучения движений ногами и дыхания 1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. 2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем. 3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя. 4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. 5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. 6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук. 7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. 8. Плавание при помощи движений ногами, держа</p>

			<p>доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. 9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук. 10.Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б). либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.</p>
	~645/1530-М ~735/1410-Ж		<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания</p> <p>11.И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.</p> <p>12.И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. 13.И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. 14.И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем</p>

			<p>(сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.</p> <p>15.Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. 16.То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. 17.Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).</p> <p>18.Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки. 19.Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).</p>
		~645/1530-М ~735/1410-Ж	<p>Упражнения для изучения общего согласования движений. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений). 22.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений). 23.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		~6240/10440-М ~7140/10080-Ж	
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-	~624/1044-М ~714/1008-Ж	Упражнения для изучения техники кроля на спине



этап спортивной специализации	тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения		<p>Упражнения для изучения движений ногами 1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди. 2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя. 3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. 4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. 5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками). 6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).</p>
		~624/1044-М ~714/1008-Ж	<p>Упражнения для изучения движений руками 7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница). 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук. 9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. 10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. 11. То же, при помощи попеременных движений руками. 12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p>

			<p>13.Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>14.Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 16.Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.</p>
	~624/1044-М ~714/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения техники брасса Упражнения для изучения движений ногами 1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом б медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе. 2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом. 3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом. 4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом. 5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках. 6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской.</p>

			<p>После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дольше.</p> <p>7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер. 8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед. 9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.</p>
	~624/1044-М ~714/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания</p> <p>10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.</p> <p>Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом. 11.И.п. – стоя на дне в наклоне вперед. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания. 12.То же, но в сочетании с дыханием.</p> <p>13.Скольжения с гребковыми движениями руками.</p> <p>14.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).</p>
	~624/1044-М ~714/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения общего согласования движений</p> <p>15.Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.</p> <p>16.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием. 17.Плавание в полной координации на задержке дыхания. 18.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с</p>

			произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений. 19.То же, с вдохом в конце гребка.
	~624/1044-М ~714/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения техники дельфина Упражнения для изучения движений ногами и дыхания 1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой. 2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином. 3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. 4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем. 5. И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином. 6. То же, но лежа на боку. 7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. 8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди). 9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища). 10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди). 11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).</p>
	~624/1044-М ~714/1008-Ж		<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания 12.И.п. – стоя. Выкрут рук вперед</p>

		<p>и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).</p> <p>13.И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед. 14.То же, но лицо опущено вниз. 15.То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином. 16.И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).</p> <p>17.плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами. 18.Плавание при помощи движений руками без круга. Упражнения для изучения общего согласования движений</p> <p>19.И.п. – стоя руки вверх.</p> <p>Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение.</p> <p>Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде. 20.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.</p> <p>21.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох. 22.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. 23.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.</p>
	<p>~624/1044-М ~714/1008-Ж</p>	<p>Стартовый прыжок с тумбочки 1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и,</p>

		<p>сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками. 2. То же из исходного положения для старта. 3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. 4. То же, но под команду. 5. Выполнить спад в воду с отталкивание в конце падения. 6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна. 7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями. 8. То же, но под команду. 9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета. 10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания. Старт из воды</p> <p>Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.</p> <p>1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками. 2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение</p>
--	--	---

			<p>группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.</p> <p>3. То же, пронося руки вперед над водой. 4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой. 5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.</p>
	<p>~624/1044-М ~714/1008-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди 1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений. 2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность. 3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный</p>

			<p>гребком левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед. 4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна. 5. То же, с отталкиванием ногами от стенки. 6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.</p>
	<p>~624/1044-М ~714/1008-Ж</p>		<p>Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине 1. И.п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение. 2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки. 3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения. 4. То же, с подплыванием к бортику бассейна. 5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность</p>



Этап совершенствования спортивного мастерства		~12960/18720-Ж ~13920/19920-Ж		Совершенствование техники плавания стилями: кроль на спине, кроль, брасс, баттерфляй
				Совершенствование техники поворотов
				Совершенствование техники старта
Этап спортивной подготовки	Темы по тактической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	До года Свыше года	~480/540-М ~480/540-Ж		
	Кроль на груди	~40/45-М ~40/45-Ж	В течении года	<p><i>Кроль на груди.</i> Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различными исходными положениями рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая-вдоль туловища; обе руки – вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища. (После вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в исходное положение; пловец активно выполняет движение плечевым поясом, как если бы обе руки работали). То же, но голова для вдоха</p>

поворачивается в сторону руки выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с двухсторонним дыханием через 3 или 5 гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая – у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кроле; затем одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выходит из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку – то в левую, то в правую стороны). Для

совершенствования двухударного варианта кроля дополнительно применяются следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами дельфином. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими

Кроль на спине.

~40/45-М  
~40/45-Ж

В течении года

ударами стоп вниз: один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

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

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатый к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась

по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную «передачу» гребка с руки на руку).

Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином.

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая – у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движениях рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, вовремя гребка левой – выдох, во время проноса правой – вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй  
(Дельфин).

~40/45-М  
~40/45-Ж

В течении  
года

Баттерфляй (Дельфин).  
Плавание дельфином с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе – у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной руки дельфином, другая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличивается).

Плавание с помощью движений руками дельфином,

Брасс

~40/45-М  
~40/45-Ж

В течении  
года

ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед и находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним толчком ногами (следить за плоским положением тела,

				<p>энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два толчка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершают цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы пловец концентрирует свое внимание на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и в след за ним – ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 23 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.</p>
Старты и повороты.	~40/45-М ~40/45-Ж	В течении года	Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м. со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.	
Обычный	~40/45-М	В течении	с проносом руки над водой при	

открытый поворот и поворот «маятником»	~40/45-Ж	года	<p>плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем на груди без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху над собой или через сторону. Повороты применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворотов на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м., включающего в себя поворот.</p>
Подвижные игры в воде, элементы водного поло.	~40/45-М ~40/45-Ж	В течении года	<p>Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов спортивного и прикладного плавания, с преодолением препятствий на воде: «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», перетягивание каната в воде, эстафета с транспортировкой партнера и др. Элементы водного поло; передвижение кролем на груди, на спине, брассом, старт из воды, остановки, повороты, выпрыгивания, ведение мяча, поднимание, остановка и ловля мяча; броски с места, схода, со спины. Игра в водное поло по упрощенным правилам на поле меньших размеров.</p>
Основные тренировочные упражнения.	~40/45-М ~40/45-Ж	В течении года	<p>Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием с выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные</p>



<p>Тренировочный этап до 2 лет</p>		<p>~300/720-М ~300/720-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>упражнения.</p> <p><b>1 год</b> Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 400 м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600 м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.</p> <p>13. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 3-4x200 м. комплексное плавание (смена способов через 25 м.), отдых 1 мин.; 2x300 м. или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+ 150 м на спине+100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+150 м брасс+200 м кроль- все с отдыхом 1 мин.</p> <p>14. Переменное плавание: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м. в виде 8x (35м с умеренной интенсивностью+15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.</p> <p>15. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с т.е.</p>
------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------------	--

в режиме примерно 1.15-1.30 во время плавания по 100 м).

16. Эстафетное плавание 10x25, 10x50 м и все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

17. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6x25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50 м, отдых 1-2 мин. (используя различные способы спортивного плавания; 75 м+25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывается одним способом спортивного плавания или различными способами).

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

**2 год**

13. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 1500 м. кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании

дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

14. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 5-6x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 3-4x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3x600 м или 2x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание +200 м брасс + 100 м дельфин +200 м на спине + 300 м кроль- все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности).

15. Переменное плавание, типа: 600 м в виде 6x (25 м дельфин с максимальной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками+75 м на спине (свободно) или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4x75 м свободно с полной координацией движений+25 м сильно с помощью движений одними ногами).

16. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-12x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в

<p>Тренировочный этап свыше 3 лет</p>	<p>~720/840-М ~720/840-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).</p> <p>17. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 6-8x15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с; 4x25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30с.</p> <p>18. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.</p> <hr/> <p><b>3 год</b></p> <p>15. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м. кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 600 м – при плавании</p>
---------------------------------------	----------------------------------	-----------------------	--

дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

16. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 6-8x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +200 м кроль + 100 м на спине +50 м дельфин + 400 м кроль+200 м брасс+100 м дельфин+50 м на спине - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

18. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и

интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

19. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 46x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30 с.

20. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

21. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

**4 год**

11. Равномерно-дистанционный метод:

преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3000 м кролем, до 1500 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

12. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 6-8x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м дельфин +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

14. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом

внимания на технике плавания и выполнение поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

15. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 68x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

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

Плавание с лопаточками, различными видами



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

11. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

**5 год**

11. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м. кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 50; 100; 200м), до 600 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

12. Повторно-дистанционный метод: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10-х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 10х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 м или 4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м

комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

13. Переменное плавание, типа: 2000 м в виде 8x(75 м дельфин с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 200 м) в виде 8x(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

14. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

15. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью,

отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 10x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 10x50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

10. Эстафетное плавание на отрезках 25; 50; 100; 200; 400 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

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

11. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например: 5x400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Начальная

психологическа

ПОДГОТОВКА	я подготовка			
	До года Свыше года	~180/1680-М ~180/1380-Ж	В течении года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.</p> <p>ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг состояния здоровья;</li> <li>• оценку уровня развития специальных физических способностей;</li> <li>• оценку технического мастерства;</li> <li>• разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.</li> </ul> <p>ТО включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль за состоянием здоровья;</li> <li>• оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам</li> </ul>

ЭКО;

- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки.

АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в

присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.* Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение

			<p>разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.</p> <p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
<p>Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)</p>	<p>психологическая подготовка</p>		
	<p>До 3 лет Свыше 3 лет</p>	<p>~600/2580-М ~600/2580-Ж</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного</p>

периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.

ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:

- мониторинг состояния здоровья;
- оценку уровня развития специальных физических способностей;
- оценку технического мастерства;
- разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ТО включает в себя:

- контроль за состоянием здоровья;
- оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам ЭКО;

ЭКО;

- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения



эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи,

использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.* Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

Этап совершенствования спортивного мастерства			<p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
	психологическая подготовка		
		~1440/4320-М ~1440/4320-Ж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• углубленные медицинские обследования (УМО);</li> <li>• этапные комплексные обследования (ЭКО);</li> <li>• текущие обследования (ТО);</li> <li>• обследования соревновательной деятельности (ОСД);</li> <li>• антидопинговый контроль (АДК).</li> </ul> <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат. ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с</p>

целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:

- мониторинг состояния здоровья;
- оценку уровня развития специальных физических способностей;
- оценку технического мастерства;
- разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ТО включает в себя:

- контроль за состоянием здоровья;
- оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам ЭКО;

ЭКО;

- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности,

как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

*Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.*

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

*Аутотренинг* - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.*

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа,

Этап начальной подготовки				контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.
	Участие в спортивных мероприятиях			
	До года Свыше года	~0/540-М ~0/840-Ж	В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul> <p>Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить разрядный норматив;</li> <li>- увеличить трудность выполняемых комбинаций;</li> <li>- занять определенное место на</li> </ul>

основных соревнованиях;

- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.



Этап учебно – тренировочный (этап спортивной специализации)				Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.
	Участие в спортивных мероприятиях			
	До 3 лет Свыше 3 лет	~300/1260-М ~300/2580-Ж	В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul> <p>Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить разрядный</li> </ul>

норматив;

- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение

				<p>спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
Этап спортивного совершенствования	Участие в спортивных мероприятиях			
		~480/1860-М ~480/3120-Ж	В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;</li> <li>- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</li> <li>- выполнение плана спортивной подготовки;</li> <li>- прохождение предварительного соревновательного отбора;</li> <li>- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.</li> </ul>

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана

			<p>спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Инструкторская и судейская практика		В течении года
	До 3 лет Свыше 3 лет	~600/1740-М ~0/1740-Ж	<p>Инструкторские навыки. Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях</p>

<p>Этап спортивного совершенствования</p>	<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>~1980/3720-М ~0/3720-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований.</p> <p>Инструкторские навыки. Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов</p>
---	--	-----------------------------------	-----------------------	---

Этап спортивной подготовки	Темы по Медицинским , медико-биологическим, восстановительным мероприятиям , тестирование и контроль	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	и календарь соревнований. Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	~0/540-М ~0/480-Ж	В течении года	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению</p>

		<p>восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).</p> <p>Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном</p>
--	--	---



		<p>отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
--	--	--

<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения</p>	<p>~600/1380-М ~600/1440-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропродуры, баровоздействие и светолечение.</p>
---	---	------------------------------------	-----------------------	--

		<p>Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство</p>
--	--	---

			<p>восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Всего на учебно-тренировочно м этапе после двух лет обучения</p>	<p>~1440/1740-М ~1440/1740-Ж</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации</p>

		<p>восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств</p>
--	--	---

			<p>восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).</p> <p>Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет</p>
--	--	--	--

			<p>обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>~1980/4980-М ~1980/3720-Ж</p>	<p>В течении года</p> <p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.</p>

		<p>Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).</p> <p>Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность</p>
--	--	---



		<p>соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение 110 гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать</p>
--	--	--

			получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.
--	--	--	---

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

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	3
11.	Плавательная доска	штук	12
12.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16.	Рация	штук	2
17.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Термометр для воды	штук	1
22.	Тормозной пояс	штук	6
23.	Трубка для плавания	штук	6
24.	Хронометраж электронный	комплект	1
25.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26.	Электромегафон	комплект	1
27.	Эспандер ленточный	штук	6

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество срок эксплуатации (лет)		количество срок эксплуатации (лет)		количество срок эксплуатации (лет)		количество срок эксплуатации (лет)	
1.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
18.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
19.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
21.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

### ***11. Кадровые условия реализации Программы.***

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от

24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

1. Абсаямов Т.М., Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191с
3. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с
4. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
5. 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.
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003 г.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
12. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
13. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
14. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
15. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

### **16.2. Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта ЯНАО (<http://yamal-sport.ru/>)

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>) Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
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/>