**Автономное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа «Асамат» Цивильского муниципального округа Чувашской республики**

Утверждено

приказом директора АУ ДО «СШ «Асамат» Цивильского муниципального округа ЧР

от 31.08.2023г. №101-а«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Рассмотрено на Тренерском Совете

АУ ДО «СШ «Асамат» Цивильского муниципального округа ЧР

протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки   
по виду спорта**

**«плавание»**

**г. Цивильск-2023 г.**

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Общие положения** | **3** |
| **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | **6** |
| **III. Система контроля** | **16** |
| **IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»** | **20** |
| **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | **34** |
| **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | **34** |

**I.** **Общие положения**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
     по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее Минспорта России) от 16.11.2022 № 1004 (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 по виду спорта «плавание», совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.
  3. Основные понятия:

ОФП (общая физическая подготовка) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающегося, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обусловливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;

- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;

- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются обще-развивающие упражнения (ОРУ) из своего и других видов спорта.

СФП (специальная физическая подготовка) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- формирование телосложения обучающихся с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка вооружает обучающихся специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Активная тактика -это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач, в конечном счете, можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.

2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.

3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.

4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет обучающийся.

Тактический план - это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности вида сорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у обучающегося именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочном процессе. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у обучающихся психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Основной период отдыха в плавании приходится на летний период (июль). Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе учебно-тренировочного занятия упражнения для активного отдыха.

Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические - включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке пловцов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах учебно-тренировочного занятия с целью определения уровня подготовленности обучающихся (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

показатели учебно-тренировочных и соревновательных воздействий;

показатели функционального состояния и подготовленности обучающегося, зарегистрированные в стандартных условиях;

показатели состояния внешней среды.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность образовательного процесса, выявить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, внести соответствующие коррективы в программу обучения, оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера-преподавателя.

Участия в спортивных мероприятиях в плавании делятся в основном на два больших периода:

участие в спортивных соревнованиях приходится в основном на осенний и весенний периоды;

участие в учебно-тренировочных мероприятиях на зимний и летний периоды.

Спортивные соревнования могут быть контрольными и основными.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) носят различную направленность в зависимости от целей (подготовка к спортивному сезону, к официальным спортивным соревнованиям, восстановительные, просмотровые и т.д.).

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

* 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствуют Приложению №1   
     к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15-30 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12-24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 12 | 7-14 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4-8 |

* 1. Объем Программы, соответствует Приложению №2   
     к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |

* 1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
     1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются:

групповые учебно-тренировочные занятия,

работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения),

самостоятельная подготовка.

* + 1. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с Приложением №3   
       к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |  |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

* + 1. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с Приложением №4   
       к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004

**Объем соревновательной деятельности**

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

* + 1. Тестирование и контроль.
    2. Инструкторская и судейская практика.
    3. Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль.
  1. Годовой учебно-тренировочный план

К 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 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (1 учебно-тренировочный час – 45 минут астрономического времени) и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не 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 осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До двух  лет | Свыше двух  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 6 | 12 | 18 | 24 | 32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  (2 дня - 2 тренировки в день) |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 15-25 | | 12-20 | | 7 | 4 и более |
| 1. | Общая физическая подготовка | 57%  178 | 52%  162 | 44%  275 | 32%  300 | 18%  225 | 11%  183 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20%  63 | 24%  75 | 27%  169 | 30%  281 | 40%  499 | 42%  699 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 2%  6 | 3%  18 | 10%  94 | 12%  150 | 14%  233 |
| 4. | Техническая подготовка | 17%  53 | 16%  50 | 16%  100 | 18%  169 | 18%  225 | 18%  299 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1%  3 | 1%  3 | 2%  13 | 3%  29 | 3%  37 | 3%  50 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 1%  3 | 1%  4 | 1%  6 | 1%  9 | 1%  12 | 1%  17 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1%  3 | 1%  3 | 1%  6 | 1%  9 | 2%  25 | 1%  17 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2%  6 | 2%  6 | 2%  13 | 1%  9 | 1%  12,5 | 2%  33 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 1%  6 | 1%  9 | 1%  12,5 | 1%  17 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 1%  6 | 1%  9 | 1%  12,5 | 1%  17 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1%  3 | 1%  3 | 1%  6 | 1%  9 | 1%  12,5 | 2%  33 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | 1%  6 | 1%  9 | 2%  25 | 4%  66 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |

* 1. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
|  | Техника безопасности, противопожарная и антитеррористическая безопасность | Проведение инструктажей один раз в полугодие с целью формирования навыка безопасного образа жизни:  - изучение техники безопасности, противопожарной безопасности и защите;  - информирование обучающихся об их действиях в случае возникновения пожара;  - изучение антитеррористической безопасности;  - проведение учений по эвакуации обучающихся со спортивных объектов | на 1-ой недели сентября и на 1-ой недели марта |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы, Дню России, Дню народного единства | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

* 1. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте.

Реализация плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
и борьбу с ним осуществляется 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».

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;

ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

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. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях (спортсмены), принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- 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;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. 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.

Плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
и борьбу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты «Честная  игра» | ноябрь | Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа |
| 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» | апрель |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь-февраль | Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников |
| 4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | октябрь | Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото |
| 5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт» | март | Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты «Честная  игра» | ноябрь | Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа |
| 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» | апрель |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь-февраль | Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников |
| 4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | октябрь | Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото |
| 5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт» | март | Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте  РУСАДА | январь-февраль | Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников |

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Примечание |
| Этап начальной подготовки | - | - | Мероприятия не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами (обучающимися):  - проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя;  - проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера-преподавателя;  - обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам;  - составление комплексов упражнений для развития физических качеств;  - подбор упражнений для совершенствования техники и тактики;  - ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. | В течение года |  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий:  - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. | Зимний период учебно-тренировочного года | Организация проведения одного из этапов Кубка учреждения по плаванию |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Примечание |
| Этап начальной подготовки | Прохождение медосмотра перед началом учебного года | август | обеспечивает ГОБУЗ Пестовская ЦРБ |
| Систематический медицинский контроль | в течение года | проводит медицинская сестра учреждения |
| Соблюдение режима питания и сна | в течение года | контролирует родитель (законный представитель) |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер» | два раза в год:  осень, весна | обеспечивается в рамках договорных отношений |
| Систематический медицинский контроль | в течение года | проводит медицинская сестра учреждения |
| Соблюдение режима питания и сна | в течение года | контролирует родитель (законный представитель) |
| Восстановительные мероприятия:  баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж | по календарю соревновательной деятельности | обеспечивают родители (законные представители) |
| Восстановительные мероприятия:  посещение плавательного бассейна | еженедельно (воскресенье) | обеспечивает учреждение, контролирует тренер-преподаватель |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер» | два раза в год:  осень, весна | обеспечивается в рамках договорных отношений |
| Систематический медицинский контроль | в течение года | проводит медицинская сестра учреждения |
| Соблюдение режима питания и сна | в течение года | контролирует родитель (законный представитель) |
| Восстановительные мероприятия:  баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж, лекарственные препараты по назначению спортивного врача | по календарю соревновательной деятельности | обеспечивают обучающиеся и родители (законные представители) |
| Восстановительные мероприятия:  посещение плавательного бассейна | еженедельно (воскресенье) | обеспечивает учреждение, контролирует тренер-преподаватель |

**III. Система контроля**

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

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

* + 1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

* + 1. 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

* + 1. На этапе высшего спортивного мастерства:

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.

* 1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (контрольные и контрольно-переводные нормативы), 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.
  2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
     по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:
     1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» сдаются в соответствии с Приложением №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | |
| 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | не менее | |
| 1 | | 3 | |

* + 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) сдаются в соответствии с Приложением №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| 3 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

* + 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства сдаются в соответствии с Приложением №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9.20 | 10.40 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 8 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,0 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более | |
| 6,7 | 7,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

* + 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства сдаются в соответствии с Приложением №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 7,5 | 5,3 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 7 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

**IV Рабочая программа по виду спорта «плавание»**

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

**Этап начальной подготовки**

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность  
занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых, по  
результатам контрольных нормативов и тестов по теоретической подготовке, дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике  
спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих,  
подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.  
Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.  
Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной  
подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными  
способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных  
возможностей), гибкости и быстроты движений.

**1-й год** обучения в группе НП-1 условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы.

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и  
совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной  
координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов, плавание способами дельфин и брасс.

В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

1) плавание кролем на груди в полной координации – 25 м;

2) плавание кролем на спине в полной координации – 25 м;

3) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.  
В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация  
обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В  
ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и  
имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами  
техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания,  
стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение  
нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с  
помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.  
Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных  
спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени  
повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| 1-й год |
| Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. |
| ОФП. Развитие скоростных способностей. |
| Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. |
| Изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений (первые 12 занятий) |
| Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине(13-23 занятия) |
| Контрольное 24 занятие: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. |
| Изучение элементов техники спортивных способов плавания, преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании (25-35 занятия) |
| Контрольное 36-е занятие: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине —25 м; 2) плавание кролем на спине —25 м; |
| Изучение способа дельфин (баттерфляй). 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. |
| Контрольное 53-е занятие: : 1) плавание кролем на груди—25 м; 2) плавание кролем на спине —25 м; 3) плавание способом дельфин (баттерфляй) – 25 м. |
| Изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней. |
| Контрольное 77-е занятие: 1) плавание кролем на груди—25 м; 2) плавание кролем на спине —25 м; 3) плавание способом дельфин (баттерфляй) – 25 м; 4) плавание способом брасс – 25 м. |
| Изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего  часов |
| Общая физическая подготовка | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 178 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 63 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 53 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая  подготовка | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 9 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 9 |
| Всего часов | 26,5 | 26,5 | 26,5 | 25,5 | 26,5 | 25,5 | 26,5 | 25,5 | 26,5 | 25,5 | 25,5 | 25,5 | 312 |

Занятия на **2-м году** обучения (группа НП-2) в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», « обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и  
темп; 4-6 х 25 м. В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивны способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

Программный материал для этапа начальной подготовки 2 года (НП-2)

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| 2-й год |
| ОФП. Развитие скоростных способностей. |
| Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. |
| Совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль, спина, дельфин и брасс), стартов и поворотов. |
| Контрольные занятия: 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль (проводятся 5-6 раз за учебно-тренировочный год) |
| Прыжки в воду, отработка стартов. |
| Плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков. |
| Изучение и отработка поворотов «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки 2 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего  часов |
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 162 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 75 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 50 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая  подготовка | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 9 |
| Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:  
- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных  
упражнений;  
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки  
и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого  
объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос  
тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на  
тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-  
гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с  
малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием  
разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при  
фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение  
«силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику  
движений;  
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной  
подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и  
специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние  
глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).  
Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у  
мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны  
несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у  
мальчиков).  
1-й и 2-й годы обучения учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность  
занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество  
повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м  
(широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и  
развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех  
спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности  
движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость,  
имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения  
для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и  
эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные  
пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в  
технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки,  
разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1-2 года (УТ-1, УТ-2)

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| ОФП. Развитие скоростных способностей, силы и выносливости.  ходьба, бег, упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения на растягивание и подвижность суставов, имитационные упражнения, упражнения с отягощением (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг). |
| Специальная и техническая подготовка:  проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м. |
| Спортивные упражнения, на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарат. |
| Отработка стартов и поворотов. |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, спортивные игры с мячом. |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. |
| Совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. |
| Контрольные занятия. |
| Судейская и инструкторская практика. |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов  
для учебно-тренировочного этапа 1-2 года (Т-1, Т-2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего  часов |
| Общая физическая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 275 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 169 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 18 |
| Техническая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 100 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 25 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Всего часов | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

3-й и последующие годы обучения тренировочных занятий охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-6 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу  
объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов  
различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна  
следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем  
спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель.  
Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем  
спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Программный материал для учебно-тренировочного этапа подготовки 3-5 года

(УТ-3, УТ-4, УТ-5)

|  |
| --- |
| Тема и краткое содержание |
| ОФП: ходьба, бег, упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения на растягивание и подвижность суставов, имитационные упражнения, упражнения с отягощением (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг). |
| Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:  проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др. |
| Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты. |
| Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой  при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди. |
| Контрольные занятия |
| Судейская и инструкторская практика. |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов  
для учебно-тренировочного этапа 3, 4, 5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего  часов |
| Общая физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 300 |
| Специальная физическая подготовка | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 | 24 | 23 | 23 | 23 | 281 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 94 |
| Техническая подготовка | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 169 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая  подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 47 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 2 | 1 | 1,5 | 2 | 1,5 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 18 |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 27 |
| Всего часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) в км в год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Мальчики | Девочки |
| 1-й год обучения | 250 - 350 | 250 – 350 |
| 2-й год обучения | 350 – 450 | 350 – 450 |
| 3-й год обучения | 400 – 600 | 600 – 800 |
| 4-й год обучения | 600 – 800 | 950 - 1250 |
| 5-й год обучения | 950 - 1250 | 950 - 1250 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Учебно-тренировочный процесс пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка  
пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним  
или длинным дистанциям. Планирование учебно-тренировочных занятий принимает все более  
индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на  
уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие  
выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий  
объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа  
высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в  
гликолитическом энаэробном режиме.

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

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов  
для этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего  часов |
| Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 225 |
| Специальная физическая подготовка | 41 | 42 | 42 | 41 | 41 | 42 | 41 | 41 | 42 | 42 | 42 | 42 | 499 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 150 |
| Техническая подготовка | 19 | 18 | 19 | 19 | 19 | 18 | 19 | 19 | 18 | 19 | 19 | 19 | 225 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая  подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 74 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 50 |
| Всего часов | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства в км в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Спринтеры | Средневики | Стайеры |
| 1-й год обучения | 1350 – 1650 | 1500 – 1800 | 1650 - 1950 |
| 2-й год обучения | 1600 – 1900 | 1850 – 2150 | 2050 - 2350 |
| 3-й год обучения | 1750 - 2050 | 2050 - 2350 | 2250 - 2550 |

**Этап высшего спортивного мастерства**

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных  
средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей  
организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы  
достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество  
занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется  
соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной  
подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной  
подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры  
тренировочной работы, соревновательной практики.

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе  
завершается переход к узкоспециализированной подготовке. Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются  
серии соревновательных стартов (всего за год 27-32 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко  
планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм.

Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внетренировочные и  
внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные  
средства восстановления и стимуляции работоспособности.

Техническое совершенствование пловцов на этапе ВСМ во многом связано с  
использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых –  
применение кино- и видеотехники.

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов  
для этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего  часов |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 183 |
| Специальная физическая подготовка | 58 | 59 | 58 | 58 | 59 | 58 | 58 | 59 | 58 | 58 | 58 | 58 | 699 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 | 233 |
| Техническая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 299 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая  подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| Медицинские и медико­биологические, восстановительные и контрольные мероприятия | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| Всего часов | 138 | 139 | 139 | 139 | 139 | 138 | 139 | 139 | 139 | 139 | 138 | 138 | 1664 |

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства в км в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Спринтеры | Средневики | Стайеры |
| 1-й год обучения | 1850 – 2150 | 2200 – 2500 | 2400 – 2700 |
| 2-й год обучения | 1750 – 2150 | 2200 – 2600 | 2400 – 2800 |
| 3-й год обучения | 1650 - 2050 | 2150 – 2550 | 2400 – 2800 |

4.2. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | 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 | ≈200 | 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 | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

5.1.. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" основаны на особенностях вида спорта "плавание" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

6.1. Материально-техническими условиями реализации Программы является:

наличие плавательного бассейна (25 м) – по договору аренды с правом пользования инфраструктурой объекта и его материально-технической базой;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (в рамках выделенного финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий(в рамках выделенного финансирования);

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

Медицинское обслуживание обучающихся и тренеров-преподавателей осуществляется штатным медицинским работником на базе фельдшерско-акушерского пункта (ФАП) в рамках договорных отношений с ГОБУЗ «Пестовская ЦРБ».

6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка приобретаются в рамках выделенного финансирования, т.е. при наличии финансовых средств, с учетом Приложений №10-11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004.

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

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

# **Обеспечение спортивной экипировкой**

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

6.3. Требования к кадровому составу:

6.3.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

[профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400235843/1000) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/400235843/0) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

[профессиональным стандартом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/404756365/1000) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/404756365/0) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615),

или [Единым квалификационным справочником](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document/redirect/55172358/0) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

6.3.3. Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для реализации Программы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование должности | Образование | Квалификационная категория | Стаж работы |
| Заместитель директора | Высшее специальное |  | 8 лет |
| Инструктор-методист | Высшее специальное |  | 4 года |
| Тренер-преподаватель | Высшее специальное | первая | 3,5 года |
| Тренер-преподаватель | Высшее специальное | соответствие занимаемой должности | 2 года |

Не реже 1 раза в три года все тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации.

* 1. Информационно-методические условия реализации Программы  
     Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004 ;

- профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель", утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональный стандарт "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-21.04.2022-N-237n/) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

- профессиональный стандарт "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-28.03.2019-N-192n/) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minzdravsotsrazvitiya-RF-ot-15.08.2011-N-916n/) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Список литературных источников:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с
2. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
3. Дубровский В. Спортивная медицина. Учебник для вузов. – М: Владос,2002
4. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
6. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Апрель, 2003.
7. 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.
8. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов,Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско -   
   юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских   
   школ олимпийского резерва. – А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, М.: Советский спорт, 2009- 216 с.
10. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013
11. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и   
    совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г.Минск,   
    2013.
12. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1 и Кн.2/ под общ. Ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012 г.
13. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.-   
    М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://www.minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru/> Официальный интернет-сайт РУСАДА

<http://www.wada-ama.org> Официальный интернет-сайт ВАДА

<https://russwimming.ru> Всероссийская федерация плавания