

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
протокол №1_
06 »__июня__ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АУ ДОСШ
«ПБ «Аган» города Радужный «
Варгола И.В.
приказ № 48 от « 06 » 06 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся : 7-12 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Количество часов в год: 189, режим 4,5 ч/н

АУ ДОСШ «ПБ «Аган» города Радужный
2023 г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	5
1. Основные методы и принципы организации учебного процесса.	5
2. Ожидаемые результаты.....	9
3. Особенности программы.....	10
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
1. Учебный план.....	11
2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	16
1. Теоретическая подготовка	16
2. Воспитательная работа.....	16
3. Игры на воде.....	16
4. Медицинское обследование.....	17
5. Соревнования.....	17
6. Контрольные нормативы.....	17
Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	20
Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	20
Кадровые условия реализации Программы.....	21
Примеры типовых занятий.....	23
Список литературных источников.....	24
Список интернет-ресурсов.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (далее – Программа) составлена в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах и определяет условия и минимальные требования к спортивно-оздоровительной подготовке в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Олимп» (далее – Организация).

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"(с изменениями от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации").

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности Организации, режим учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки детей как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Данная программа обеспечивает развитие личности детей школьного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Актуальность программы.

соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной

систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

В школьном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результаты целого ряда исследований доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированных движений. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, – важный фактор гармоничного развития любого человека.

Отличительная особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий.

Программа направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах. В СОГ могут быть зачислены дети 11-13 лет не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих справку по форме ГТО), желающие заниматься спортом, но не прошедшие на следующий этап спортивной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание». На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в СОГ является совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цель программы - создание среды, в которой обучающиеся могут продолжить заниматься видом спорта «плавание», формирование основ здорового образа жизни, совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Формы занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед); культурно-массовые мероприятия.

Основные методы ведения тренировочных занятий: повторный, интервальный, соревновательный, равномерный, круговой, игровой и словесный.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывает 39 недель – 117 часов. Количество занятий 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Общее количество в неделю – 3 часа. Режим учебно-тренировочной работы основывается на объемах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения спортивного результата. Изучение теоретического материала планируется в форме беседы или рассказа продолжительностью от 5 до 20 минут.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

1. Основные методы и принципы организации учебного процесса.

При обучении плаванию используется три основные группы методов: словесные, наглядные и практические. **Словесные методы**, используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Тренировка по плаванию, как на суше, так и в воде проводится под команду тренера -преподавателя.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у

занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на тренировке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания — по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными

вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений.

Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятия плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания.

Программа опирается на общепедагогические **принципы** с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, а именно: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность, постепенность и последовательность.

1. Сознательность и активность. Сознательное и активное отношение детей к

упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять упражнение, на что при этом обратить внимание.

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами.

2. Систематичность. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия, предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута. При систематических занятиях достигаются неплохие результаты в физическом развитии.

3. Наглядность. Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом - рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия - рисунки, плакаты и буклеты.

4. Доступность. Следует помнить, что доступность заданий для детей предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

5. Последовательность и постепенность. Постепенность и последовательность

в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений.

6. Индивидуализация. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, обеспечивать здоровый образ жизни в спортивном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.

7. Оздоровительная и спортивная направленность. Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим в спортивном учреждении, создавать оптимальные условия для занятий детей. И всегда помнить, что тренер несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

Материально-техническое обеспечение включает в себя наличие зала для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (набивные мячи, скакалки, фитболы, секундомер) и в воде (колобашка, доска для плавания, ласты, лопатки, настенный секундомер)

Срок реализации программы рассчитан на **42 недели** (с 1 сентября по 30 июня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте **от 7 до 12 лет.**

2. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы юный пловец должен знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

В результате освоения программы юный пловец должен уметь: – выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 100 метров в полной координации всеми способами.

Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:

- выполнения дыхательных упражнений;
- соблюдения санитарно-гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
- оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

3. Особенности программы

Обучение плаванию начинается с детьми, которых допустил врач, о чем должна свидетельствовать медицинская справка, в которой нет противопоказаний.

Необходимо каждому ребенку иметь удобный и гигиенический костюм, предметы туалета. Занятия проводятся с 1 сентября по 30 июня. Количество занятий: в неделю – 3 раза, в год – 189 (их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных дней). Дети занимаются в группе не более 20 человек, продолжительность занятия - 90 мин.(1,5 часа) Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе. Обучение плаванию проводится в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему развитию, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, закреплению санитарно-гигиенических навыков.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной части* урока сообщаются задачи урока, осуществляется

организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами всех способов плавания. 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. В заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Занятие завершается подведением итогов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 1. Учебный план

В таблице 1 и 2 представлены годовой учебно-тренировочный план и годовой план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы.

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Содержание	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Количество часов в неделю
		4,5
1.	Теоретическая, психологическая подготовка (правила поведения в бассейне, проведение инструктажей по ТБ, пожарной и антитеррористической безопасности)	12
2.	Общая физическая подготовка	42
3.	Специальная физическая подготовка	84
4.	Технико-тактическая подготовка	32
5.	Игры на воде	16
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2
7.	Участие в соревнованиях	2
8.	Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	2
Всего часов за год		189

Таблица 2

Годовой план-график распределения учебных часов

№ п/п	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	4	4	5	4	4	4	40
3.	Специальная физическая подготовка	1	4	4	2	5	4	5	5		30
4.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	3	20
5.	Игры на воде	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1				1					2
7.	Участие в соревнованиях				1					1	2
8.	Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)				1					1	2
	ВСЕГО	13	13	13	13	13	13	13	13	13	117

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать имея любой уровень плавательной подготовки. Тренировочное занятие условно можно разбить на две ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности)

Продолжительность цикла занятий на первой ступени составляет 6-10 недель для занимающихся в возрасте 11-13 лет. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-ая ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания;
- совершенствовать технику плавания;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанция 50-600м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для совершенствования техники плавания.

2-ая ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 2-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-

спортивной деятельности.

Построение кондиционной тренировки. Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи – поддержание и повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительной группы условно хорошим считается уровень плавательной подготовки, соответствующий III спортивному разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 минут) – 1500-2000м. При недостаточной хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в тоже время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка – превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;

- оптимальная тренирующая нагрузка – позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;

поддерживающая нагрузка – недостаточная для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;

- незначительная нагрузка – не приводящая к каким-либо долговременным

сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяет объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости».

Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

При построении кондиционной тренировки в течении года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать её по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 3.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия:

- ☐ информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ☐ ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ☐ ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- ☐ повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;
- ☐ для спортсменов 12 лет и старше до 25 января ежегодно прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА;
- ☐ для спортсменов 11 лет и младше до 25 января ежегодно прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Ценности спорта» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 3

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения в течение	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	учебно-тренировочного года в течение учебного-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.rtiago.nal.net Основной поток - январь
Онлайн обучение «Антидопинг»		

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2. Правила, организация и проведение соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 3. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2. Воспитательная работа

Направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и

физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

«Спортивная этика и благородство» - октябрь. «Биографии сильнейших пловцов мира, России» - ноябрь.

«Значение Олимпийских игр и их история» - январь. «Выдающиеся советские и российские спортсменки» - март.

«Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне» - май.

3. Игры на воде

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

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

4. Медицинское обследование

1) Плановое медицинское обследование (1 раз в год).

2) Педагогический контроль в процессе занятий

3) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение — допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

5. Соревнования

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. По окончании соревнований проводится разбор прошедших соревнований. Учатся находить ошибки в технике плавания и тактике. Выявляют положительные и отрицательные стороны, причины проигрыша. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

6. Контрольные нормативы

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и

специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития. В таблице 4 отражены минимальные нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и плавательной подготовки для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе.

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и плавательной подготовки для спортивно-оздоровительной группы

Таблица 4

№ п/п	Упражнения		Единица измерения	Норматив до года обучения	
				мальчики	девочки
1.Нормативы общефизической подготовки					
1.1	Бег на 1000 м		с	не более	
				5,50	6,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		количество раз	не менее	
				7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		см	не менее	
				+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		см	не менее	
				115	110
1.5	Бег челночный 3x10м с высокого старта		с	не более	
				10,1	10,6
1.Нормативы специальной общефизической подготовки					
2.1	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед		м	не менее	
				3,5	3
2.2	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад		количество раз	не менее	
				1	
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.Интегральная оценка					
Интегральная оценка представляет собой совокупность 3-х составляющих					
3.1	Физическая (антропометрические данные)	кондиция	балл	0-2	
3.2	Концентрация внимания			0-2	
3.2	Дисциплинированность			0-2	

Для определения уровня общей физической, специальной физической подготовленности, плавательной подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м:

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

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

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

- бег на 1000 м:

Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта. По команде «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции при беге на 1000 м и 2000 м.

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

- наклон вперед, стоя на возвышении:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня

гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу:

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. **- бросок набивного мяча (1 кг.):**

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, сантиметровая лента (рулетка).

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров.

Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

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

- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд – назад:

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

- скольжение в воде лежа на груди, руки вперед:

Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Испытуемому необходимо оттолкнуться двумя ногами и проскользнуть в воде лежа на груди, руки вперед.

- интегральная оценка:

Интегральная оценка представляет собой совокупность 3-х составляющих:
Физическая кондиция (антропометрические данные) (0-2 балла);
Концентрация внимания (0-2 балла);
Дисциплинированность (0-2 балла).
Техника плавания оценивается визуально на заданной дистанции.

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- ☐ информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ☐ ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- ☐ обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- ☐ сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- ☐ соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- ☐ обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ☐ ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- ☐ решения серии этических и нравственных задач;
- ☐ накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- ☐ обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

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

- наличие плавательного бассейна (25м или 50м);

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019,

регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135 (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей

работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с

последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе согласно пропускной способности плавательного бассейна.

3. Подавать служебную записку в методический отдел Организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях в бассейне.

1. Занятия проводятся строго по расписанию. Занимающийся обязан иметь при себе допуск врача.

2. Вход в раздевалку допускается после разрешения тренера.

3. Занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму.

5. Перед началом занятий занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой (без костюма), на что даётся 10 минут. После занятий разрешается мыться не более 3-5 минут (без мыла). Категорически запрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде.

6. Посещать зал «сухого плавания» разрешается только до принятия душа и только с тренером-преподавателем. Категорически запрещается пользоваться инвентарём без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя.

7. Плавать в бассейне разрешается: мальчикам – в плавках, девочкам – в купальниках и резиновых шапочках.

8. Вход в воду осуществляется с разрешения тренера-преподавателя.

10. В бассейне категорически запрещается: висеть на дорожках; бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на стартовую тумбу и прыгать с неё без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы; сильно шуметь, подавать ложные сигналы о помощи, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, что может привести к травмам и несчастным случаям; после занятий преподаватель обязан построить группу, пересчитать занимающихся и вывести их из бассейна; строго запрещается входить в бассейн после окончания занятий; после окончания занятий раздевалку нужно освободить не позже чем через 15 минут.

Примеры типовых занятий

1-я ступень (базовая тренировка)

Типичный пример занятия в воде (25-30 мин) в начале базовой тренировки:

1)разминка: 200м в спокойном темпе; 2) 4x25м – упражнения для совершенствования техники; 3) проплывание дистанции 200м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.

Типичный пример занятия в воде (35-40 мин) в конце базовой тренировки:

1)разминка: 200 м в умеренном темпе; 2) 4x25м – упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами; 3) 4x50м – плавание с помощью движений руками с лопатками; 4) проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100м.

2-я ступень (кондиционная тренировка)

Типичный пример занятия в воде (40-50 мин):

1)разминка: 400м в умеренном темпе;
2) 4x50м – упражнение для совершенствования техники плавания;
3) 4x25м – плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок;
4) проплывание дистанции 1200 м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900м;

2)разминка: 400м в умеренном темпе; 2) 8x50м – упражнение для совершенствования техники плавания; 3) 8x25м – плавание с помощью движений ногами в быстром темпе; 4) 4x50м – плавание с помощью движений руками с лопатками; 5) проплывание дистанции 800м (75м свободно + 25м быстро). Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000м.

Список литературных источников

1. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009г.
4. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003г.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983г.
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф. Белов, Е.Г. Борисов, Г.М. Ерохин, Ф.М. Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008г.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.-М.: Всероссийская федерация плавания, 2000г.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006г.
9. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
12. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
13. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013г.
14. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013г.