

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШОР
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО СШОР
Приморского района Санкт-Петербурга

_____ А.В. Чебанюк

Протокол от 10.04.2026 №

10.04.2026 приказ № 54-д

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «плавание»
(спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень)**

Программа разработана на основании: Распоряжения Комитета по физической культуре и спорта от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание»

Сроки освоения:

Базовый уровень – 8 месяцев (возраст обучающихся – 7 лет)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	стр.
I	Учебный план	стр.
II	Календарный учебный график	стр.
III	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	стр.
IV	Методические и оценочные материалы	стр.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана на основании Распоряжения Комитета по физической культуре и спорта от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание».

Программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и вида спорта «плавание»; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; на отбор одаренных и перспективных обучающихся (спортсменов) для дальнейших занятий по виду спорта «плавание»; формирование спортивной мотивации; освоение основ техники избранного вида спорта «плавание»; приобретение опыта соревновательной деятельности.

Программа предназначена для лиц, желающих заниматься видом спорта «плавание» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления в группы обучения плаванию – 7 лет (базовый уровень).

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами базового уровня подготовки в виде спорта «плавание».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В результате освоения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им спортивных результатов в будущем;
- повышения сохранности контингента занимающихся на этапе базового уровня;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и плаванием, в частности.

Базовый уровень подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в плавании. Поэтому основная цель на базовом уровне подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых пловцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники плавания, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Для достижения указанной цели Учреждение осуществляет образовательную деятельность по спортивной подготовке путем реализации настоящей Программы, в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «плавание» на базовом уровне подготовки.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «плавание» (таблица № 1):

таблица № 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1	7	8	15-30

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение 36 недель.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 35 недель (с 01 октября по 31 мая).

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана спортивной подготовки ГБУ ДО СШОР Приморского района утверждает план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «плавание» представлен в таблице № 2.

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки
	Базовый уровень
	До года
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	208

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать на базовом уровне 2-х часов.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «плавание» (таблица №3):

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки
	Базовый уровень
	до года
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57
Специальная физическая подготовка (%)	18-21
Техническая подготовка (%)	16 - 19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	4-9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Язык реализации программы в Российской Федерации регулируется статьёй 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Язык обучения: русский язык.

Форма обучения – очная (допускается применение дистанционных технологий).

Минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, продолжительность уровней подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «плавание» изложено в таблице № 1.

Условия набора и формирования групп:

- на спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень) зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 1 год (октябрь- май).

Таблица № 4

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «плавание»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-	
2.2.	Плавание (на спине)	-	-	
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3

Таблица № 5

**Контрольные упражнения
для зачисления в группу на базовый уровень подготовки первого года**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка (таблица 5.1)		
Антропометрия	5-ти бальная система оценки	5-ти бальная система оценки
Наклоны вперед в положении стоя		
Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе		
Координация		
Интегральная оценка*		
Плавательная подготовка (таблица 5.2)		
Выдохи в воду	5-ти бальная система оценки	5-ти бальная система оценки
Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине		
Оценка технически правильной работы ног при скольжении на груди		
Скольжение (гидродинамика)		
Интегральная оценка*		

*также при зачислении в группы учитываются следующие качества:

1. Плавучесть
2. Гибкость
3. Скольжение на воде
4. Координация движений
5. Концентрация внимания

Таблица № 5.1

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1	Антропометрия	
	рост, подвижность суставов, длина кисти рук, длина стопы, полнота	5-0
2	Наклоны вперед в положении стоя	
	ладони на полу, ноги прямые	5
	касание пола пальцами рук, ноги прямые	3
	не выполнил задание	0
3	Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе	
	колени поднимаются выше угла 30 гр.	5
	колени поднимаются до угла 30 гр.	3
	не может приподнять колени	0

4	Координация	
	Попеременная круговая работа рук вперед, назад и разноименное вращение рук	5
	Попеременная круговая работа рук вперед, назад	3
	не выполнил задание	0

Таблица № 5.2

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1	Выдох в воду	
	Глубокий вдох, затем длинный выдох в воду 5раз подряд	
	выполнил 5 раз	5
	выполнил 4 раза	4
	выполнил 3 раза	3
	выполнил 2 раза	2
	выполнил 1 раз	1
	не выполнил задание	0

2	Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине и на груди	
	технически правильная работа ног, при хорошем скольжении на спине и на груди	5
	незначительные ошибки	3
	не выполнил задание	0

3	Скольжение (гидродинамика)	
	На груди: вытянутые руки вперед, лицо опущено в воду	
	скольжение 4 м	5
	скольжение 3 м	4
	скольжение 2 м	3
	не выполнил задание	0

4	Скольжение (гидродинамика)	
	На спине: выполняется с вытянутыми руками за головой, ноги сомкнуты	
	скольжение 4 м	5
	скольжение 3 м	4
	скольжение 2 м	3
	не выполнил задание	0

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования могут быть организованы по мере необходимости;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «плавание»:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «плавание»:

Таблица № 6

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30

9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к кадровому составу организаций: уровень квалификации лиц, осуществляющих образовательную деятельность, 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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 ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга заключается:

- прохождение курсов повышения квалификации (раз в 4 года);
- участие в профессиональных смотрах, конкурсах;
- представление собственного педагогического опыта в форме открытого занятия, мастер-класса;
- методическая поддержка инициатив и достижений педагогов.

I. Учебный план

Подготовка пловцов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка. А также участие в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но

косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта «плавание» представлено в таблице № 7

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Базовый уровень
		СОБ-1
1.	Общая физическая подготовка	117
2.	Специальная физическая подготовка	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	
4.	Техническая подготовка	39
5.	Тактическая подготовка	2
6.	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
9.	Инструкторская практика	
10.	Судейская практика	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	
12.	Восстановительные мероприятия	
Общее количество часов в год		208

Таблица № 8

ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА СОБ-1 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ
 6 часов в неделю, всего 35 недель, 208 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
ОФП	117	16	14	18	14	13	15	13	14	117
СФП	44	6	5	7	6	5	5	3	7	44
Участие в спортивных соревнованиях										
Техническая подготовка	39	5	5	3	5	6	5	5	5	39
Тактическая подготовка	2						1	1		2
Теоретическая подготовка	3	1			1			1		3
Психологическая подготовка	1							1		1
Инструкторская практика										
Судейская практика										
Медицинские, медико-биологические мероприятия										0
Восстановительные мероприятия										
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2							2		2
Самостоятельная работа										
ВСЕГО ЧАСОВ	208	28	24	28	26	24	26	26	26	208

**II. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации
дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «плавание»**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (астрономический час)
СОб -1	01.10.	31.05	35	104	208	2

III. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Особенности подготовки на этапах в рамках Программы

Базовый уровень подготовки. Оптимальный возраст для начала подготовки в плавании составляет 7-9 лет.. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Влияние физических качеств на результативность

Спортивная тренировка юных пловцов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными пловцами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных пловцов для подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью пловцов и их физическим развитием.

На базовом уровне подготовки определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие пловцов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на базовом уровне подготовки так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности спортсмена имеют гетерохронное развитие (разновременность, асинхронность, несовпадение во времени фаз развития отдельных органов и функций). Двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных пловцов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности. Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

Таблица № 9

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-	11-	12-	13-	14-	15-	16-
			11	12	13	14	15	16	17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С

МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Таблица № 10

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			

Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности						С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности		С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений				С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Результативность подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице № 21 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в плавании.

Таблица № 11

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Содержание задач тренировочного процесса по разделам подготовки в рамках Программы приведены в таблице № 12

Таблица № 12

Разделы подготовки	Задачи учебно-тренировочного процесса
Общая физическая подготовка	- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений

(ОФП)	- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта - Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений - Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений
Специальная физическая подготовка (СФП)	- Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений - Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы - Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации.
Техническая подготовка (ТП)	- Обеспечение эффективного формирования и реализации основных спортивных навыков посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Формирование техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Формирование техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Обеспечение оптимальной степени согласованности двигательных функций при выполнении соревновательных упражнений.
Тактическая, теоретическая, психологическая	- Формирование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных

подготовка	упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации - Формирование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований. - Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях. - Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний. - Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.
------------	---

Базовый уровень подготовки первый год.

Плавательная подготовка:

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) раздельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
 - а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
 - а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
 - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
 - а) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - б) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - маховые движения руками вперед, назад;
 - попеременно движения руками вперед, назад;

- наклоны вперед, в сторону;
- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
- упражнение на расслабление; упражнение на координацию.

Учебно-тематический план

Таблица № 13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на базовом уровне подготовки до одного года обучения	≈ 120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	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	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	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	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	≈ 13	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/	март	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	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в ГБУ СШОР преследует следующие цели:

- Обучение пловцов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- Обучение пловцов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых пловцов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные понятия и термины

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое

использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить

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

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности пловцов и персонала в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

ПЛАН антидопинговых мероприятий ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга

Таблица № 14

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения мероприятия
Базовый уровень	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (проверка лекарственных препаратов)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раз в год

	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
--	----------------------	---	---	--

Примеры лекций:

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Примеры практических занятий:

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».
2. Проведение дискуссии среди занимающихся на тему «Мое отношение к допингу».

IV. Методические и оценочные материалы

При организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен руководствоваться следующими принципами:

1.1. Принцип единства обучения и воспитания:

При занятиях плаванием создаются условия для воспитательной работы. Для достижения поставленной цели (научиться плавать, достичь определенного спортивного результата) занимающемуся приходится выполнять различные упражнения, преодолевая при этом усталость, а иногда и страх. Это способствует воспитанию волевых качеств.

Однако упражнения сами по себе не воспитывают моральных качеств. Спортсмены воспитываются в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. При занятиях плаванием спортсмены объединяются в группы, коллективы. Взаимоотношения между членами коллектива, его традиции и общий стиль работы оказывают решающее влияние на эффект воспитательной работы.

Организатор и руководитель такого коллектива – тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель наделен особыми правами, полномочиями и несет ответственность за работу коллектива, формирует стиль его работы и традиции, регулирует взаимоотношение между членами коллектива, отвечает за воспитательную работу, за организационную связь обучения и воспитания.

Основным методом воспитательной работы тренера-преподавателя является метод убеждения. Наряду с ним могут применяться методы поощрения и наказания.

1.2. Принцип сознательности и активности.

Активность занимающихся и их поведение на занятиях определяется отношением к итоговой цели, целеустремленностью и пониманием того, что

необходимо сделать для достижения намеченной цели, осознано относятся к выполнению тех или иных упражнений.

Путь от начинающего спортсмена к званию мастера спорта может длиться несколько лет. Но далеко не все могут тренироваться активно и целеустремленно не нарушая режима тренировки и в кое чем отказывая себе. Чтобы отношение спортсменов было целеустремленным, необходимо ставить перед ним ряд конкретных задач, последовательное решение которых обеспечит достижение цели. Необходимо намечать конкретные задачи на каждый месяц, неделю, тренировку.

Целеустремленность занимающихся, сознательное отношение к занятиям - основа, обеспечивающая их активность. Для обеспечения активного выполнения всех заданий тренеру-преподавателю необходимо сделать занятия увлекательными, эмоциональными, интересными.

Сочетание сознательного отношения с увеличением обеспечивает активность занимающихся и высокую эффективность обучения и тренировки. Эмоциональность занятий повышается путем использования игрового и соревновательного методов организации выполнения упражнений, применения разнообразных комплексов целенаправленных упражнений, созданием наилучших условий для занятий.

1.3. Принцип доступности.

Чрезмерно трудное задание может оказаться просто невыполнимым для недостаточно подготовленного к ним занимающегося. Все предлагаемые спортсмену задания необходимо соразмерить с возможностями занимающегося, но это не значит, что следует использовать только такие упражнения, которые могут выполняться легко, без усилий и физического напряжения. Задания могут быть трудными, но выполнимыми, доступными спортсмену при определенной мобилизации им своих сил и возможностей.

Тренеру-преподавателю необходимо учитывать и то какие последствия окажет выполнение тех или иных упражнений на организм спортсмена. Ежедневные большие нагрузки могут привести к перетренированности, снижению работоспособности, а иногда и к патологическим изменениям в организме.

Трудность упражнения определяется не только структурой движения, но и величиной физических усилий, а также зависит от подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

1.4. Принцип систематичности и последовательности.

Для выполнения трудного упражнения, занимающийся должен освоить более легкие подводящие упражнения, пловцу необходимо развить качества и приобрести навыки и умения, которые требуются для выполнения трудного упражнения. Необходимо отметить, что формирование навыков (при обучении) и развитие функциональных возможностей пловца (при тренировке) осуществляются успешнее тогда, когда между повторениями упражнений в одном занятии и между учебными занятиями проходит определенное время. Поэтому обучение и тренировка должны проводиться по определенной системе с последовательным переходом от одних упражнений к другим.

Обучение является целостным процессом, состоящим из ряда органически связанных между собой звеньев - тренировок.

База для решения задач очередной тренировки закладывается на предыдущих занятиях;

на каждой тренировке создаются предпосылки для решения задач последующих тренировок.

Составляя план работы, тренер-преподаватель руководствуется следующими правилами, вытекающими из принципа систематичности и последовательности: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному.

1.5. Принцип прочности и научности.

Для того чтобы навыки выполнения относительно простых движений способствовали освоению более сложных, трудных упражнений, необходимо достаточно прочно освоить эти простые движения.

Для достижения высоких спортивных результатов пловец должен овладеть техникой плавания, необходимо чтобы у него сформировался прочный двигательный стереотип, навык.

Формирование двигательного навыка происходит, когда человек многократно выполняет какое-нибудь сложное движение. Впервые выполняя упражнения в коре головного мозга возникает много очагов возбуждения, причем процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, напрягаются не только те мышцы работа которых обеспечивает выполнение движений, но и те, которые в этот момент движения должны быть расслаблены. Движения выполняются угловато, не точно. При многократном повторении изучаемого движения создаются условные двигательные рефлексы.

Человеку при обучении плаванию приходится выполнять движения в непривычной среде. Сопротивление воды связывает, сковывает движения. В кору головного мозга поступает масса непривычных сигналов - импульсов от различных рецепторных систем организма. Возбуждение усиливается и психологическим фактором, боязнью захлебнуться.

Таким образом в формировании двигательных навыков в плавании выделяют четыре фазы: а) фаза освоения с водой, обучение занимающихся умению ощущать воду и выполнять в ней самые простые движения; внушение занимающимся уверенности в том, что они могут научиться плавать и смогут преодолеть страх перед водой.

б) фаза изучения отдельных плавательных движений, сочетание этих движений между собой и соединение их в целостное действие.

в) фаза устранения излишних движений, излишнего мышечного напряжения и закрепления навыка плавания.

г) фаза дальнейшего совершенствования навыка в плавании, уточнение индивидуального стиля пловца, внесение некоторых изменений в двигательные навыки в соответствии с изменившимися функциональными возможностями пловца, совершенствованием техники.

Стиль пловца необходимо постоянно совершенствовать и изменять привычную структуру движения. Это вызвано тем, что техника плавания постоянно совершенствуется, появляются более новые рациональные варианты выполнения отдельных элементов плавательных движений.

В процессе обучения и тренировки большое внимание следует обращать на развитие

у занимающихся способностей ориентироваться в воде и управлять своими движениями, на развитие физических качеств и координационных возможностей.

1.6. Принцип наглядности.

При обучении образное представление формируется быстрее, когда объяснение дополняется показом, демонстрацией т.е. с использованием наглядного метода.

При обучении плаванию наглядность обеспечивается показом изучаемых движений преподавателем или его помощником, демонстрацией кинокартин, кинокольцовок, кинограмм, рисунков с сопровождением словесного объяснения.

1.7. К специфическим принципам спортивной тренировки относят:

- а) принцип направленности к высшим достижениям;
- б) принцип единства общей и специальной подготовки спортсменов;
- в) принцип непрерывности тренировочного процесса.
- г) принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных требований;
- д) принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок;
- е) принцип цикличности тренировочного процесса.

Основными методами обучения, посредством которых тренер-преподаватель воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания являются:

а) *Словесные методы*. С помощью них у пловцов создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере, а также развивают умения анализировать созданное педагогом представление о движении, устанавливать и устранять ошибки.

Видами словесных методов является: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет.

Специфика проведения занятий предъявляет к словесным методам свои требования, а именно подробное объяснение проводится на суше, а в воде напоминают о главных деталях.

б) *Наглядные методы* обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления об изучаемом действии, движении или упражнении. Они включают в себя: показ упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов.

в) *Практические методы*. В группу практических методов входят: метод упражнения, игровой, соревновательный. Главным является метод упражнения.

При обучении плаванию широко используются следующие приемы: облегчение или усложнение условий выполнения движений, медленное плавание, выполнение упражнений в парах, контрастные приемы.

В зависимости от задач учебно-тренировочного занятия наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов.

Форма, порядок и периодичность контроля за результативностью реализаций Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки лицу, проходящему подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На базовом уровне 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 подготовки.

По итогам каждого года и/или этапа в целом Организация контролирует уровень освоения обучающимися Программы. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации Программы. Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы

Критерии оценивания результатов

- а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.
- б) Уровень мотивации к занятиям
- в) Уровень освоения теоретических знаний
- г) Положительная динамика показателей ОФП и СФП
- д) Показатели освоенности техники изученных упражнений
- е) Уровень знаний об антидопинговых правилах
- ё) Уровень освоения тактических знаний
- ж) Уровень здоровья (отсутствие хронических заболеваний, оценка функционального состояния организма спортсмена)
- з) Результаты выступления на контрольных соревнованиях

Оценка результатов освоения Программы

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

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих подготовку по виду спорта «плавание», на спортивно-оздоровительном этапе (базовый уровень и продвинутый уровень) осуществляется систематически.

Ежегодно, до проведения контрольно-переводных нормативов, СШОР рассматривает и утверждает на педагогическом совете план приема контрольно-

переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам.

Контроль за учебно-тренировочным процессом и уровнем физической подготовленности пловцов проводится ежегодно в апреле-мае месяце в соответствии с контрольными нормативами- нормативами плавательной подготовки по программе подготовки по виду спорта «плавание» на базовом уровне подготовки представленными в таблице № 15.

Таблица №15

Группа	Дистанция	Критерии оценки результатов
СОБ-1	50м в/ст; 50м н/сп; 100м в/ст; 100м н/сп	- Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме баллов, набранных на четырех дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков

Для перевода и зачисления на следующий этап подготовки, начиная с СОБ-2, обучающийся должен сдать контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и комплексы контрольных упражнений для обучающихся соответствующего этапа.

Для оценки уровня технической подготовленности обучающихся СШОР разрабатывает обязательную техническую программу в виде комплекса контрольных упражнений, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности обучающихся, в том числе на СОБ. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Уровень теоретической подготовленности обучающихся оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.
3. Система подготовка спортивного резерва.- М., 1999.
4. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
1. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
4. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
5. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
6. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание.-М., 1999
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164)
10. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5: 555 р. 50 к.
11. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5

12. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск: Попурри, 2013. - 286, [1] с.: ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.): 436 р.
13. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.
14. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.
15. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасение утопающих и переправы вплавь: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.
16. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.
17. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.
18. Козлов.А.В. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2012. - 52 с.: ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.
19. Крылов.А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный

университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.

20. Максимова.М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012. - 303, [1] с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.

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

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

23. Спортивное плавание. Путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М.: Советский спорт, 2012. - 479 с.: ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1): 978-5-9718-0560-1.

24. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А.Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2:

25. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264.

26. Теория и методика спорта высших достижений (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.

27. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации;
<http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
<https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;2
<http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
<http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
<http://www.fina.org/>- Международная федерация плавания;
<http://www.len.eu/>- Европейская лига водных видов спорта;
<http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;
<http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
<http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
<http://www.spbswim.ru> - Федерация плавания Санкт-Петербурга
<https://centrws.ru/> - Центр поддержки и развития водных видов спорта