

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации: 8 лет

Разработчик:  
Усманов Равиль Саидович,  
старший тренер-преподаватель, 1 КК

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	2
1. Учебный план программы	5
2. Методическая часть	6
2.1. Теоретическая подготовка	7
2.1.1. Программный материал	10
2.2. Практическая подготовка	15
2.2.1. Общая физическая подготовка	16
2.2.2. Специальная физическая подготовка	17
2.3. Участие в соревнованиях	19
2.4. Инструкторская и судейская практика	20
2.5. Восстановительные мероприятия и медицинские обследования	20
2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	20
3. Система контроля и зачётные требования	21
3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	23
3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	24
3.3. Требования к результатам освоения программы	27
4. Список информационного обеспечения программы	30
Приложение № 1	31
Приложение № 2	33
Приложение № 3	39
Приложение № 4	40

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки предназначена для подготовки пловцов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, которые организуются в СШ и разработана в соответствии: с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Уставом СШ «Дельфин», а также многолетнего опыта работы тренерско-преподавательского коллектива школы.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времён. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, 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, улучшают кровоснабжение головного мозга. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

**Цель данной учебной программы** - охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней спортивной тренировки.

**На тренировочный этап спортивной подготовки** зачисляются учащиеся на конкурсной основе, только здоровые и практически здоровые, прошедшие необходимую подготовку не менее двух лет, при условии выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов, установленных СШ «Дельфин», на основании Федерального стандарта по виду спорта «плавание» от 16.11.2022 года, для данной возрастной группы.

### ***Основные задачи тренировочного этапа подготовки:***

- укрепление здоровья, закаливание;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

- два раза в год сдавать промежуточную аттестацию и один раз контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

- определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в группах оздоровительной направленности.***

В основу комплектования групп по плаванию на тренировочном этапе подготовки положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов на данном этапе многолетней подготовки.

При приёме в спортивную школу тренер-преподаватель должен ознакомить учащихся и их родителей (опекунов) с Уставом школы, правами и обязанностями учащихся и их родителей (опекунов). (Приложение №1).

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются учащиеся на конкурсной основе, только здоровые и практически здоровые, прошедшие необходимую подготовку на тренировочном этапе не менее трех лет, при условии выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 3 года.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов, установленных СШ «Дельфин», на основании Федерального стандарта по виду спорта «плавание» от 16.11.2022 года, для данной возрастной группы.

**Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- два раза в год выполнять промежуточную аттестацию и один раз контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях различного ранга;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

Таблица 1

**Минимальный возраст,  
количественный состав для зачисления на этапы спортивной подготовки  
и максимальный объём тренировочной работы.**

Этап подготовки	Период и продолжительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Максимальный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по технической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Тренировочный этап	1 год	9	12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение разрядов и контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической, тактической и теоретической подготовке
	2 год	9-10	12	12	
	3 год	10-11	12	14	
	4 год	10-12	12	16	
	5 год	11-12	12	18	
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	12	7	20	
	2 год	12-13	7	24	
	3 год	13	7	28	

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов в спорте, объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства, при регулярном тестировании для контроля тренировочного процесса.

Наполняемость спортивной группы должна соответствовать этапу подготовки и определяться с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Увеличение нагрузок и перевод учащихся в следующую группу обучения обуславливается этапом подготовки, выполнением контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. На период каникул пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочных сборах учебная нагрузка может увеличиться.

Для перевода в следующую группу обучения все учащиеся ежегодно сдают зачёт по теоретической подготовке и обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки.

К выполнению зачётных требований допускаются учащиеся, регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Выполнение требований (тестов) промежуточной аттестации и контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется директором

школы, непосредственное проведение возлагается на отделение плавания (тренерско-преподавательский коллектив). Приказом по СШ назначается комиссия для оценки тестов.

Оценка знаний и умений учащегося как "Судья по спорту" определяется главным судьёй соревнований путём выдачи справки с оценкой качества судейства.

Документы на присвоение званий, спортивных разрядов и судейских категорий готовятся инструктором-методистом и администрацией школы.

Присвоение III и II спортивных юношеских разрядов оформляется приказом по СШ.

Присвоение I юношеского спортивного разряда, III и II спортивных разрядов оформляется соответствующими организациями по ходатайству СШ «Дельфин».

Присвоение спортивных разрядов «ПЕРВЫЙ» и «Кандидат в мастера спорта» оформляются приказом Министерства физической культуры, спорта и молодёжной политики Свердловской области.

#### **Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены:**

- в случаях ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебного физкультурного диспансера);
- не освоения занимающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебным планом;
- получившим количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке (суммарно) ниже минимального уровня, необходимого для перевода на следующий год (этап) обучения, установленного СШ «Дельфин» для данного года обучения на каждом этапе подготовки;
- прекращения занятий по собственной инициативе либо инициативе родителей (опекуна);
- допущении грубых, а также неоднократных нарушений Устава СШ «Дельфин» (о чём школа должна информировать родителей).

Учащиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе обучения.

Отчисление из школы оформляется приказом.

Всем учащимся, выполнившим требования: "Мастер спорта России" "Мастер спорта России международного класса", "Заслуженный мастер спорта России", а также "Судья по спорту" в торжественной обстановке вручаются соответствующие документы.

## **1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года, годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы продолжительностью на 44 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ «Дельфин») и дополнительных 6 недель для тренировок по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях, тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика, согласно учебному плану.

Расписание занятий по плаванию утверждается администрацией школы по представлению старшего тренера-преподавателя отделения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

**Учебный план на 44 недели занятий  
для тренировочного этапа подготовки в СШ «Дельфин» по плаванию (час)**

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Этапы подготовки							
	Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
<b>Количество недель</b>	44	44	44	44	44	44	44	44
<b>Количество часов в неделю</b>	12	12	14	16	18	20	24	28
Наполняемость групп	12	12	12	12	12	7	7	7
Теоретическая подготовка	12	12	14	16	18	20	22	22
Общая физическая подготовка	220	220	200	225	250	176	210	240
Специальная физическая подготовка	160	160	210	240	264	396	480	560
Техническая подготовка	106	106	125	140	160	176	202	240
Тактическая подготовка	8	8	12	14	20	22	26	30
Психологическая подготовка	8	8	14	20	22	24	32	36
Участие в спортивных	<b>Согласно календарного плана</b>							
Контрольные мероприятия	6	6	12	12	16	18	20	24
Инструкторская и судейская	-	-	12	16	18	20	24	28
Восстановительные мероприятия	4	4	8	11	12	14	24	30
Медико-биологические мероприятия	4	4	9	10	12	14	16	22
<b>Общий объем плавания (км)</b>	600-700	700-800	1000-1200	1500-1700	1700-1900	2100-2300	2300-2500	2500-2800
Тренировочный сбор (УТС)	2	3	4	4	4	5	5	5
<b>Общее количество часов</b>	528	528	616	704	792	880	1056	1232

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё, формирование спортивного образа жизни.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, а также рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие сведения:

- освоение знаний о социальной сущности Российского спортивного движения;
- историю развития и современного состояния плавания в России и за рубежом;
- об основных закономерностях и методике спортивной тренировки;
- о технике, тактике, правилам и условиям соревнований;
- о физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене;
- о врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по плаванию;
- о развитии физических качеств;

- о проведении восстановительных мероприятий;
- знания по подготовке спортсмена как "Инструктора-общественника" и "Судьи по спорту".

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке учащихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем по плаванию, согласно плана-графика учебного процесса, а в его отсутствие - руководителем отделения (старшим тренером). Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

Таблица 3

## **ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА.**

### **Тренировочный этап (1 и 2-й год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий:	Кол-во
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	1
2.	История возникновения олимпийского движения.	1
3.	Режим дня и питание обучающихся.	2
4.	Физиологические основы физической культуры.	2
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	2
7.	Психологическая подготовка.	1
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	1
9.	Организация и проведение спортивных соревнований. Правила соревнований по	1
	Итого:	12

### **Тренировочный этап (3-й год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий:	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	2
2.	Возрождение олимпийской идеи.	1
3.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.	1
4.	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной	2
5.	Структура и содержание дневника пловца.	2
6.	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.	2
7.	Общая психологическая подготовка.	2



8.	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря и	1
9.	Права и обязанности участников спортивного соревнования.	1
	Итого:	14

### **Тренировочный этап (4-й год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий:	Кол-во часов
1.	Спорт – явление культурной жизни.	1
2.	История развития плавания в России. Российские пловцы – участники	2
3.	Рациональное, сбалансированное питание.	2
4.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной	2
5.	Классификация и типы спортивных соревнований.	2
6.	Методика обучения двигательным действиям. Метод использования слова.	2
7.	Базовые волевые качества личности.	2
8.	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	1
9.	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	2
	Итого:	16

### **Тренировочный этап (5-й год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий:	Кол-во часов
1.	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	2
2.	Современное состояние плавания. Международный Олимпийский комитет (МОК).	2
3.	Роль питания в подготовке пловцов к спортивным соревнованиям.	2
4.	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	2
5.	Самоанализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.	2
6.	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	2
7.	Системные волевые качества личности.	2
8.	Классификация спортивного инвентаря и экипировки по плаванию, уход и хранение.	2
9.	Судейство спортивных соревнований.	2
	Итого:	18

**ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

**Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий:	Кол-во часов
1.	Олимпизм как метафизика спорта.	2
2.	Профилактика травматизма. Понятие травматизма.	3
3.	Индивидуальный план спортивной подготовки.	3
4.	Характеристика психологической подготовки.	3
5.	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.	3
6.	Основные функции и особенности спортивных соревнований по плаванию.	3
7.	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок	3
	Итого:	20

**Этап совершенствования спортивного мастерства (2 год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий:	Кол-во часов
1.	Социокультурные процессы в современной России.	3
2.	Понятие перетренированности. Синдром «перетренированности».	3
3.	Ведение дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.	3
4.	Общая психологическая подготовка. Базовые и системные волевые качества	3
5.	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт	3
6.	Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований по	3
7.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, психорегулирующее воздействие.	4
	Итого:	22

**Этап совершенствования спортивного мастерства (3 год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий:	Кол-во часов
1.	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей, в том числе,	3
2.	Принципы спортивной подготовки.	3
3.	Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной	3
4.	Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов.	3

5.	Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	3
6.	Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	3
7.	Медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств.	4
	Итого:	22

### **2.1.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в стране.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа.

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

Достижения спортсменов России в мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

#### **Тема 2. Краткий исторический обзор развития спортивного плавания.**

Современное состояние его в стране и за рубежом. Характеристика плавания. Значение и его место в системе физического воспитания. Краткий обзор развития плавания в дореволюционной России. Выдающиеся спортсмены и их успехи в соревнованиях Мира, Европы, России. Развитие плавания после Октябрьской революции. Рост массовости и спортивных результатов. Выдающиеся успехи спортсменов по плаванию на чемпионатах Мира, Европы, страны и Олимпийских играх, Международных соревнованиях. Роль спортивных достижений в повышении авторитета нашей страны и международных связей на международной арене. Лучшие спортсмены школы и их достижения. Современное состояние плавания в стране и за рубежом. Анализ участия сборной команды России и ДЮСШ в спортивном сезоне.

#### **Тема 3. Комплекс единой всероссийской спортивной классификации - основа нормативных требований к физической подготовке учащихся.**

Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации. Место и значение спортивной классификации в развитии

плавания и высоких спортивных достижений. Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по плаванию. Условия выполнения требований спортивной классификации. Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий. Органы, ведающие присвоением разрядов и званий. Требования и условия их выполнения по плаванию.

#### **Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЁЛ - жизненная ёмкость лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их развитие и значение. МПК-максимальное потребление кислорода. ПАНО - порог анаэробного обмена. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа).

Влияние занятий спортом на организм человека. Особенности строения и функции организма детей и подростков в процессе занятий спортом. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **Тема 5. Личная и общественная гигиена - основа труда, отдыха спортсмена и здорового образа жизни человека.**

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию. Необходимость, периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приёмы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Энергообразование и суточный расход. Определение физиологической нормы питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Почему люди курят и принимают спиртные напитки и наркотики? Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка. Стадии и формы опьянения. Алкоголизм - тяжелейшее хроническое заболевание: характерное огрубение личности, лживости, падение авторитета, психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм, особенно женский. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятиями спортивным плаванием.

## **Тема 6. Основы врачебного контроля. Самоконтроль.**

### **Травматизм и оказание первой помощи. Восстановительные мероприятия.**

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля. Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерий физического развития. Величина физического развития PWC-170.

Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и биологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях спортом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы - открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

Восстановительные мероприятия - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годового цикла тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления и перетренировки. Ритм биохимических и физиологических процессов. Средства восстановления психолого-педагогического и биологического воздействия. Педагогические методы: проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро-, мезо-, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности. Психологические методы восстановления. Медико-биологические методы - ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения. Физиотерапевтические и бальнеологические средства: массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный. Метод локального и отрицательного давления (барокамера Кравченко). Использование бани в разных вариантах. ЛФК - лечебная физическая культура. Кардиотрофическая терапия и медикаментозные средства. Фармакологические средства. Понятие о спортивном массаже. Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, вовремя и после них. Приёмы спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Самомассаж его назначение и техника проведения. Противопоказания к массажу. Спортивные растирки и их применение в спортивной практике.

### **Тема 7. Спортивная тренировка и спортивная форма.**

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-

волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения и спортивной тренировки. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации. Формы занятий физическими упражнениями: урочные, внеурочные, индивидуальные, самостоятельные, самостоятельные групповые и специализированные занятия, спортивные соревнования и праздники. Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по плаванию. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи. Виды учёта и контроля, их содержание. Понятие об объёме и интенсивности нагрузки. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Динамика нагрузки в годичном цикле. Планирование тренировки на месяц. Личный дневник спортсмена и его значение в процессе управления спортивной тренировкой. Воспитательное воздействие тренера-преподавателя в процессе тренировочного занятия. Планирование и организация занятий по плаванию за рубежом. Понятие "спортивная форма". Физиологическая и психологическая характеристика "спортивной формы". Критерии "спортивной формы". Методы и приёмы определения "спортивной формы". Закономерности развития "спортивной формы" как одно из условий периодизации спортивной тренировки: Фаза приобретения и непосредственного становления "спортивной формы"; фаза стабилизации и сохранения "спортивной формы"; фаза временной утраты "спортивной формы". Задачи и значение спортивных соревнований на сроки приобретения и пребывания в "спортивной форме". Как управлять "спортивной формой"? Варианты развития "спортивной формы» при планировании тренировок в годичном цикле.

#### **Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка.**

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по плаванию. Их соотношение в многолетней подготовке пловца. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности пловцов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомления, первоначального разучивания, углублённого разучивания движения, формирование двигательного умения; достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажёров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей, учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC-170. Модельные характеристики подготовленности пловцов на этапах многолетней подготовки.

#### **Тема 9. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

Понятие о психологической подготовке пловца, её значение, задачи, виды в тренировочной процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств пловца, выявление и развитие способностей к

избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по плаванию. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетерорегуляция - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение.

Аутогенная тренировка - психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психофармакологические средства транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, адаптогены. "Наивная" психорегуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка пловца - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств пловца.

Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание пловца - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, пути реализации. Значение знаний теории при воспитании воли. Ведение дневника спортсменом, самовоспитание, свидетельствующее о зрелости спортсмена. Приёмы воспитания воли.

#### **Тема 10. Основы техники спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафет.**

Определение понятия "спортивная техника". Техника - основа спортивного мастерства. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Развитие техники, её особенности. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса.

Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением пловца. Овладение техникой - законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию для движения поставляют

системы внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, кинограммы и само выполнение.

Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в плавании. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

#### **Тема 11. Основы тактики в спортивном плавании.**

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по плаванию. Тактика пловца - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и в соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих пловцов школы, страны, Мира.

#### **Тема 12. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.**

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов командного и личного первенства; регистрация рекордов. Костюм участника соревнований. Состав судейской коллегии по плаванию. Должностные обязанности судей. Комендант соревнований и его бригада. Врач соревнований. Допинг. Жеребьёвка участников и команд по плаванию. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Оргкомитет по проведению соревнований. Штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа. Требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по плаванию. Акты проверки и испытаний инвентаря и оборудования и требования к ним.

#### **Тема 13. Спортивный инвентарь и оборудование.**

Общая характеристика и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю и оборудованию, необходимому для проведения тренировочных занятий и соревнований по плаванию. Содержание и уход за ним. Тренажёры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств гибкости. Требования, предъявляемые к испытанию инвентаря и оборудования при проведении занятий по плаванию. Подготовка мест для тренировочных занятий. Оформление акта испытаний инвентаря и оборудования.

## **2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Практическая подготовка в группах тренировочного этапа подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением следующих задач:

- общей физической подготовки;
- специальной физической подготовки;
- специальной технической подготовки;
- тактической подготовки;
- психологической и морально-волевой подготовки.

***в объёме часов предусмотренных учебным планом СШ «Дельфин».***



Качество поставленных задач и их выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоения требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей в плавании.

Проведение зачёта по уровню физической и специальной подготовке учащихся всех видов спорта проводится в форме соревнований, согласно плана-графика учебного процесса три раза в год по приказу директора школы "О проведении промежуточной аттестации и контрольно-переводных испытаний". Соревнования проводятся тренерско-преподавательским составом отделения «ПЛАВАНИЕ» под организаторским контролем учебного-методического отдела школы.

Требования по ОФП - *Приложение № 2*, инструкция по проведению - *Приложение № 3*.

Практика в качестве "Судьи по спорту" проводится в урочное и внеурочное время на школьных и городских соревнованиях. Оценивается главным судьёй соревнований работа в качестве судьи соревнований на различных должностях - выдачей справки с оценкой судейства.

## 2.2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Кондиционная подготовка:**

1. *Развитие выносливости:* кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности, по стадиону); лыжная подготовка; гребля на лодках; использование велосипеда; подвижные и спортивные игры.

2. *Развитие силы:* упражнения без предметов, упражнения в парах (с партнёром), с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, резиновые амортизаторы), с использованием гимнастических снарядов (перекладина, шведская лестница), прыжковые тумбы с различным уровнем высоты, неспецифические для плавания силовые тренажёры.

3. *Развитие гибкости:* пассивные упражнения (работа с партнёром), активно-пассивные упражнения (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах), активные упражнения (махи, статические напряжения с сохранением позы).

4. *Развитие быстроты:* с помощью общеподготовительных упражнений, упражнений для разгибателей туловища, для разгибателей ног, упражнений общего воздействия, развитие быстроты движений составляющих соревновательную деятельность (при выполнении стартов, поворотов), подвижные и спортивные игры, различные эстафеты.

### **Координационная подготовка:**

1. *Упражнения на расслабление:* потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, упражнения на расслабление мышц спины, упражнения для расслабления ног, упражнения для успокоения дыхания.

2. *Акробатические упражнения:* перекаты в сторону из различных положений, кувырки (вперёд, назад, через плечо, длинный кувырок, кувырок с прыжком, несколько кувырков подряд), стойка на руках и голове, «мост» с наклоном назад, «шпагат» с опорой на руки.

3. *Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, основы техники ведения, передачи, бросков, приёма и ловли мяча.

## 2.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Специальная кондиционная подготовка:

**1. Развитие выносливости:** тренировочные нагрузки принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия:

**V зона (смешанная алактатно-гликолитическая).** Упражнения данной зоны могут применяться для развития:

- скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10 м, 15 м, 25 м);
- скоростной выносливости (отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при 1-3 разовом повторении с интервалом 1-2 мин – до 50 м).

**IV зона (гликолитическая анаэробная).** Основные упражнения в данной зоне:

- плавание избранным способом с полной координацией на коротких и средних отрезках (75-400 м) с соревновательной скоростью;
- методом высокоинтенсивной интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами (int) в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков;
- повторно-интервальное плавание - «дробные» серии (1-3х (4-6 x100) с интервалами (int) 5-20 сек, 1-3 х (4x150) с интервалами (int) 5-10 сек или 1-2 х (3-4 x 100) с интервалами (int) 5-15 сек, 1-5 х (4 x25) с интервалами (int) 5-10 сек.

**III зона (аэробно-анаэробная).** Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией:

- дистанционно-интервальный метод - 2-6 (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3,5,7,9 циклов;
- повторный метод тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий;
- интервальная тренировка на отрезках 25-200 метров.

**II зона (преимущественно аэробная).** Основной объём работы выполняется кролем на груди, а также на спине и брассом, как в полной координации, так и при плавании с помощью рук и ног всеми способами. Используются равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях (800-2000 м) и низкоинтенсивную интервальную тренировку на средних и коротких отрезках (50-600 м).

**I зона (аэробно-компенсаторная).** Используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях (2000-5000 м), низкоинтенсивная интервальная тренировка на средних и на коротких отрезках (50-1000 м).

**2. Развитие силы:** в качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажёры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Наутилус», «Хюттеля-Мертенса»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно больше, чем при обычном плавании:

- Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки с различной площадью поверхности (необходимо чередовать упражнения при плавании с ними и без них, поскольку возможны нарушения техники), ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат).

- Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормоза различного вида, для лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего разнообразия щитки, карманы, куски поролона, «парашюты», «тормоза», сопротивление за счёт блочного устройства либо резинового шнура. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, хорошо выявляются ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног).

**3. Развитие быстроты:** повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также за счёт совершенствования техники плавания.

Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение темпа может привести к возникновению явления скоростного барьера. Это явление можно преодолеть за счёт варьирования упражнений, таких как, облегчённое лидирование (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебёдки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Необходимо чередовать упражнения, выполняемые с максимальным темпом, с субмаксимальными ускорениями на скорости 90-95% от максимальной. Хороши такие упражнения как, плавание с использованием предварительно растянутого резинового шнура, стартовые прыжки с использованием различных сигналов из разных исходных положений, эстафетное плавание, плавание коротких отрезков (10-15 м) с максимальной скоростью.

**4. Развитие гибкости:** специальные упражнения для развития подвижности в коленных, тазобедренных, плечевых, голеностопных суставах.

**Специальная координационная подготовка:**

- Упражнения для овладения согласованными движениями рук, ног и дыхания при плавании всеми способами плавания;
- Упражнения для совершенствования такого качества, как «чувство воды»;
- Упражнения при постоянном контроле темпа и ритма движений, их динамических, а также пространственно-временных характеристик (проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и водного поло.

**Специальная техническая подготовка:**

Совершенствование техники, как правило, надо начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. А затем проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жёстко и прочно закреплённый навык становится препятствием для дальнейшего роста результата. Совершенствование техники - это непрекращающийся процесс решения всё новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определённые комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные – это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым способом, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

**Тактическая подготовка:**

Приобретение знаний в области тактики осуществляется с помощью чтения специальной литературы, проведением бесед, наблюдений на соревнованиях, а также в процессе практических занятий и разборов. При обучении главным является повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану.

Тактика делится на пассивную - предоставление инициативы противнику, для того чтобы в необходимый момент предпринять контрмеры (финишный рывок «из-за спины» противника) и активную - навязывание противнику действий выгодных себе (изменение скорости плавания).

В тренировку необходимо включение упражнений на точное выполнение «раскладок» скоростей по отрезкам дистанции, использование неоднократных

промежуточных финишей, последовательное введение отдохнувших партнёров, условного противника.

**Психологическая подготовка:**

Основными задачами психологической подготовки в тренировочных группах являются: - развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач;

- обучение приёмам самоконтроля и умению управлять своим предстартовым состоянием на соревнованиях.

В психологической подготовке основными методами являются:

- а). беседа тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме;
- б). использование разнообразных психолого-педагогических методов воздействия:
  - воздействие методом убеждения и методом внушения;
  - метод личного примера;
  - метода заданий и поручений;
  - моделирования соревновательных ситуаций;
  - группового обсуждения актуальных проблем;
  - индивидуального подхода;
  - психотехнических упражнений;
  - упражнений для развития чувства времени (угадай результат, индивидуальная минута);
  - упражнение «мысленная репетиция», «идеомоторная настройка»;
  - упражнения для развития тактического мышления;
  - упражнения для формирования состояния готовности к старту, финишной мобилизации, адаптации к публике;
  - упражнения для восстановления после нагрузок;
  - «психопауза» методом аутогенной тренировки.

**2.3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ТЕСТИРОВАНИЯХ**

Для повышения спортивного мастерства спортсменов тренировочных групп и приобретения соревновательного опыта необходимо участие в соревнованиях различного уровня: первенство школы, города, области, участие в матчевых встречах, а также участие в чемпионате и первенстве Уральского Федерального округа, участие в первенстве России среди ДЮСШ, согласно утверждённого календарного плана спортивных мероприятий ДЮСШ. Прохождение контрольных испытаний на различных этапах подготовки, согласно годовому плану.

Таблица 5

**Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле**

ЭТАПЫ	НА СУШЕ	В ВОДЕ
Тренировочный этап		
1-й год обучения	3	12-14
2-й год обучения	3	12-15
3-й год обучения	3	12-15
4-й год обучения	3	15-16
5-й год обучения	3	16-20
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1-й год обучения	3	16-20
2-й год обучения	3	20-25
3-й год обучения	3	20-25

## **2.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Учащиеся могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приёмам. Должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

## **2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ**

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

**Педагогические:** варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками, рациональная организация режима дня.

**Психологические:** для снижения уровня нервно-психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок (аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения, гипнотические внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

**Медико-биологические:** рациональное питание (сбалансировано по энергетической ценности, по составу, соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок, климатическим и погодным условиям), физиотерапевтические (массаж - общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж), суховоздушная (сауна) и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия, гипероксия, фармакологические препараты.

## **2.6. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Общие требования безопасности:**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются занимающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды или при необследованном дне водоёма;

- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

1.4. Перед проведением занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих (шест, спасательные средства и т.д.), а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. На занятиях по плаванию обязательно должен присутствовать медицинский работник.

1.6. В случае получения травмы пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок проведения занятия.

1.8. С воспитанниками, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования безопасности во время занятий:**

2.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время купания не стоять без движений.

2.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

2.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

2.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

## **3. Требования безопасности в экстремальных ситуациях:**

3.1. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

3.2. При судорогах не терять самообладания, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

3.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания, сообщить об этом директору лагеря, родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **4. Требования безопасности по окончании занятий:**

4.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

4.2. При низкой температуре, после купания, чтобы согреться, сделать несколько лёгких гимнастических упражнений.

4.3. Проверить по списку наличие всех воспитанников.

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ**

## **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям плаванием допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при плохом самочувствии;
- при плавании с непокрытой головой в жаркий, солнечный день;
- при плавании в слишком холодной воде;
- при выполнении прыжков в воду головой;
- при невыполнении правил техники безопасности по плаванию;

- 1.3. Место для плавания должно иметь ограждение и глубину не более 1,5-1,7 м.
- 1.4. Нельзя заплывать за ограждение.
- 1.5. Находиться в воде не более 30 минут, в холодной воде – 5-6 минут.
- 1.6. Не купаться сразу после приёма пищи, или большой физической нагрузки, соблюдать перерыв 45-50 минут.
- 1.7. Не подплывать близко к моторным лодкам и судам.
- 1.8. Не купаться при большой волне и в слишком холодной воде.
- 1.9. Не купаться при плохом самочувствии, а также разгорячённым, потным.
- 1.10. Не толкайте товарища с вышки или с берега в воду.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- 2.1. Приготовить перед купанием полотенце, шапочку или белый платок.
- 2.2. Внимательно прослушать инструктаж руководителя по технике безопасности.
- 2.3. Сделать лёгкую разминку.
- 2.4. Не входить в воду без разрешения руководителя.

### **3. Требования безопасности во время занятий:**

- 3.1. Не прыгайте в воду вниз головой, особенно после перенесённых ушных заболеваний.
- 3.2. При выполнении прыжков обеспечьте подстраховку товарищей.
- 3.3. Входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения.
- 3.4. Все упражнения выполнять плывя по направлению к берегу.
- 3.5. При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. При нырянии не оставаться долго под водой.
- 3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

### **4. Требования безопасности в экстремальных ситуациях:**

- 4.1. При появлении усталости спокойно продолжать плыть к берегу.
- 4.2. При появлении судорог, не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь.
- 4.3. При оказании вам помощи не хвататься за спасающего, а стараться помочь ему своими действиями.
- 4.4. При получении травмы немедленно сообщить тренеру.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий:**

- 5.1. После купания вытереться насухо.
- 5.2. Одеть сухую одежду.
- 5.3. Сделать несколько лёгких гимнастических упражнений.
- 5.4. Не покидать место купания без разрешения тренера-преподавателя.
- 5.5. Обо всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщить тренеру-преподавателю.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ НА СТАДИОНЕ, В МАНЕЖЕ**

### **1. Требования техники безопасности при занятиях бегом на стадионе:**

- 1.1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять.
- 1.2. Бегать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки.

1.3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке.

1.4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

## **2. Техника безопасности при выполнении прыжков и занятиях на спортивных снарядах:**

2.1. Во время занятий прыжками и занятий на спортивных снарядах соблюдать следующие правила техники безопасности:

2.2. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.

2.3. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна.

2.4. При прыжках в высоту нужно соблюдать очередность разбега с правой и с левой стороны.

2.5. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов.

2.6. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

## **3. Техника безопасности при получении травм:**

3.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.2. При сильном ушибе наложить смоченную водой ткань, а затем давящую повязку.

3.3. Если ушиблен сустав, при перевязке ограничить его подвижность.

3.4. При закрытом переломе или подозрении на него обеспечить неподвижность конечности и немедленно отправить пострадавшего к врачу.

3.5. При получении травмы следует немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **4. Техника безопасности по окончании занятий:**

По окончании занятий выполняются следующие правила техники безопасности:

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную одежду.

4.3. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

## **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **3.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ НА НАЧАЛО И КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА. (МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ)**

Таблица 6

Контрольные упражнения	1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши



	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г
Бросок набивного мяча сидя, 1	+	340	+	420	+	400	+	435	+	440	+	515	+	500	+	605	+	535	+	630
Челночный бег 3х10 м (сек)	+	8,1-8,5	+	7,9-8,3	+	7,9-8,3	+	7,6-8,0	+	7,7-8,1	+	7,4-7,8	+	7,5-7,9	+	7,2-7,6	+	7,3-7,7	+	7,0-7,4
Прыжок в длину с места (см)	+	171-180	+	181-190	+	186-195	+	196-210	+	201-208	+	206-220	+	211-220	+	221-235	+	221-230	+	236-250
Наклон вперед, стоя на	+	-5-11	+	0-7	+	-8-14	+	-4-10	+	-10-15	+	-7-12	+	-12-17	+	-8-14	+	-13-20	+	-10-16
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	28-24	+	35-30	+	23-18	+	30-25	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Проплывание дистанции 200 м к/пл		3,36,00		3,21,00	+	3,16,00	+	3,01,00	+	2,59,00	+	2,49,00	+	2,49,00	+	2,32,00	+	2,37,00	+	2,26,00
Проплывание избранной дистанции (разряд)*		<b>1 юн</b>		<b>1 юн</b>		<b>III</b>		<b>III</b>		<b>II</b>		<b>II</b>		<b>50% I 50% II</b>		<b>50% I 50% II</b>		<b>50% КМС 50% I</b>		<b>50% КМС 50% I</b>

- \* 50 % - от состава группы

- «+» Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

- В зачёт спортсменам идут 4 обязательных теста по ОФП и 3 дополнительных теста по СФП.

### **3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕТОДИКЕ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ – РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех учащихся спортивной школы при выполнении упражнений.

Промежуточная аттестация и контрольно-переводные нормативы проводятся в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (сентябрь, декабрь и май ежегодно).

Проведение промежуточной аттестации и контрольно-переводных нормативов осуществляет комиссия, назначенная приказом директора СШ «Дельфин».

Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом и заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы.

При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки спортивной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

### **3.2.1. МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

#### **1. Бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы.**

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Набивной мяч 1 кг, рулетка для измерения расстояния полёта мяча.

Описание теста: На полу проводится линия «А». Спортсмен садится так, чтобы пятки оказались на линии «А». Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикально. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы.

Результат: Расстояние измеряется в сантиметрах от линии «А» до точки соприкосновения мяча с поверхностью пола.

Разрешается три попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **2. Челночный бег 3x10 м.**

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, 1 кубик 10x10 см.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За дальней чертой кладут кубик 10x10 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты. Добежав до черты, берёт кубик и возвращается к линии старта. Затем кладёт кубик (бросать не разрешается!) за линией старта и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Результат: Учитывают время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша.

Разрешается одна попытка.

#### **3. Прыжок в длину с места.**

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жёсткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Разрешается три попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **4. Наклон вперёд.**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперёд не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: С помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "минус", если выше - со знаком "плюс". Разрешается одна попытка.

#### **5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Гимнастический мат.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Результат: Измеряется максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту.

Разрешается одна попытка.

#### **6. Бег на 1000 (2000) метров.**

Проводится на стадионе.

Оборудование: секундомер.

Описание теста: Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Результат: Учитывают время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

### **3.2.2. МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

#### **1. Выкрут прямых рук вперёд-назад**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Палка с нанесёнными на ней делениями с точностью до 1 сантиметра и рулетка для измерения ширины плечевого пояса.

Описание теста: Из положения, стоя руки вниз хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят, палку назад за спину не сгибая рук в локтевых суставах, затем возвращают палку в исходное положение также не сгибая рук в локтевых суставах. Разрешается две попытки.

Результат: Определяется расстояние между внутренними точками хвата в сантиметрах.

#### **2. Прыжок вверх с места со взмахом руками (по Абалакову)**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Линейка (рулетка) с сантиметровыми делениями.

Описание теста: Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу в квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами со взмахом руками, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

Результат: В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.

### **3. Проплавание дистанции 200 м комплексное плавание.**

Проводится в плавательном бассейне.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие сотые доли секунды, бассейн длиной 25 м или 50 м, стартовые тумбы, стартовый сигнал.

Описание теста: По команде испытуемые занимают место на стартовой тумбочке, после звучит сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до сотых доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

### **4. Проплавание дистанции 100 м избранным способом плавания.**

Проводится в плавательном бассейне.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие сотые доли секунды, бассейн длиной 25 м или 50 м, стартовые тумбы, стартовый сигнал.

Описание теста: По команде испытуемые занимают место на стартовой тумбочке, после звучит сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до сотых доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

### **4. Скольжение на груди**

Проводится в плавательном бассейне.

Оборудование: Измерительная линейка (рулетка), секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, бассейн длиной 25 м или 50 м.

Описание теста: Исходное положение: стоя в воде у борта бассейна.

По команде испытуемый отталкиванием двух ног от борта бассейна выполняет скольжение на груди, руки вперед («стрела»).

Результат: На тренировочном этапе у испытуемых замеряется расстояние (дальность скольжения).

На этапе совершенствования спортивного мастерства измеряется время скольжения на дистанции 11 метров.

Разрешается 1 попытка.

Таблица 7

### **3.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Год обуч.	Требования на начало учебного года.	Требования по окончанию учебного года.
<b>Тренировочный этап</b>		
1-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, имеющих подготовку не менее 1 года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие 3, 2 или 1 юношеского разряда.

2-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Наличие 3, 2 или 1 юношеского разряда.	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие 3, 2 или 1 юношеского разряда.
3-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Наличие 3, 2 или 1 юношеского разряда.	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие 3, 2 или 1 юношеского разряда.
4-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Наличие III, II или I спортивного разряда.	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие III, II или I спортивного разряда.
5-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, Наличие III, II или I спортивного разряда.	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие III, II или I спортивного разряда.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, Наличие спортивного разряда «КМС».	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие спортивного разряда «КМС».
2-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, Наличие спортивного разряда «КМС».	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие спортивного разряда «КМС».

3-й	Зачисление на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, Наличие спортивного разряда «КМС».	Состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела методического плана. Наличие спортивного разряда «КМС».
-----	---	---

## **4. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
2. Боуи Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 2002 г.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" М. ФиС, 2001 г.
4. Вайцеховский С.М., "Книга тренера". М. ФиС 2000 г.
5. Викулов А.Д., Плавание. – М.: "Владос-пресс", 2003 г.
6. Волков В.М., Филин В.П., "Спортивный отбор" М. "ФиС" 1999 г.
7. Высочин Ю.В. "Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов". Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1998 г.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. "Спортсменам о восстановлении". – М.: "ФиС", 1998 г.
9. Вашляев Б.Ф. "Конструирование тренировочных воздействий". Екатеринбург 2006 г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. "Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде". – М.: "Физкультура и спорт", 1993 г.
11. Кубаткин В.П. "Тестирование спортивной работоспособности" Моск. областной гос. институт физическ. культ. 1993 г.
12. Медведев А.А. "Многолетнее планирование тренировки". М.ФиС 1991 г.
13. Плавание. "Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР". А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. М.:ФиС, 2009 г.
14. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера". – М.: Астрель, 2003.
15. Плавание. "Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ", под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
16. Плавание. "Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и УОР", под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
17. Разводовский В.С., Андреева С.К. "Пути повышения спортивной работоспособности". М.ДОСААФ 1992г.
18. Филин В.П. Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта". М. ФиС, 1990г.
19. Фомин Н.А. "Нормирование тренировочных нагрузок". М. ФиС, 1994г.
20. Педролетти М. "Основы плавания" Ростов-на-дону Феникс 2006 г.

### **4.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

1. "Техника спортивного плавания"; Москва 2001 г.
2. "Олимпийские игры" 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д. Горбунов. "Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение".
4. А.Б. Кочергин. "Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании".

### **4.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.**

1. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
2. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru)
3. <http://sportom.ru>

**Права и обязанности  
участников образовательного процесса  
(из устава СШ «Дельфин»)**

Членами СШ могут быть учащиеся, зачисленные приказом.

1. Участниками образовательного процесса в Школе являются обучающиеся, их родители (законные представители), педагогические работники. В Школу принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по избранному виду спорта.

При приёме в Школу участники образовательного процесса обязательно знакомятся с Уставом Школы, лицензией на право ведения образовательной деятельности, другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

2. Обучающиеся в Школе имеют право:

- обучения в соответствии с утверждёнными программами и учебными планами по данным видам спорта на всех уровнях образования;
- бесплатно пользоваться спортивными сооружениями, инвентарём и оборудованием Школы;
- участвовать в управлении Школой;
- на уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений;
- свободно посещать мероприятия, не предусмотренные учебным планом.

За успехи, примерное поведение и активное участие в общественной жизни Школы обучающиеся поощряются объявлением благодарности, награждением грамотами, ценными подарками, призами и т.д.

3. Школа не вправе привлекать обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия, а также согласия родителей (законных представителей).

4. Обучающиеся в Школе обязаны:

- соблюдать Устав Школы;
- поддерживать уровень физического развития и подготовленности, повышать своё спортивное мастерство;
- выполнять планы индивидуальных и групповых занятий, соблюдать гигиенические требования;
- соблюдать спортивный режим подготовки;
- соблюдать меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- своевременно проходить медицинский осмотр;
- активно участвовать во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в Школе;
- бережно относиться к имуществу Школы;
- уважать честь и достоинство других обучающихся, работников и посетителей Школы;
- выполнять требования работников Школы по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- не использовать допинговые препараты и /или методики.

5. Обучающимся Школы запрещается:

- приносить, передавать, приобретать или использовать оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества в помещении и на территории Школы;
- использовать в помещении и на территории Школы любые средства или вещества, способные привести к взрывам и пожарам;
- применять физическую силу для выяснения межличностных отношений, запугивание и вымогательство;



- производить любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих.

6. Другие обязанности обучающихся определяются приказами директора Школы.

7. Родители (законные представители) обучающихся имеют право:

- принимать участие в управлении Школой в формах, определённых настоящим Уставом;

- защищать законные права и интересы обучающихся;

- знакомиться с ходом и содержанием образовательного процесса, с достижениями обучающегося;

- оказывать помощь тренерам-преподавателям в создании благоприятных условий для образования и воспитания обучающихся;

- принимать участие в организации и проведении культурных и спортивно-массовых мероприятий;

- знакомиться с Уставом Школы и другими документами, регламентирующими учебно-воспитательный процесс;

- вносить предложения, оказывать спонсорскую помощь и добровольные пожертвования для организации различных мероприятий, выездов на соревнования.

8. Родители (законные представители) обязаны:

- выполнять устав Школы;

- нести ответственность за обеспечение обучающегося необходимыми средствами для успешного обучения и воспитания в Школе;

- своевременно ставить в известность тренера-преподавателя о болезни или возможном отсутствии обучающегося;

- регулярно посещать проводимые в Школе родительские собрания;

- воспитывать бережное отношение обучающегося к имуществу Школы.

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**  
**Приёмных, переводных и выпускных требований**  
**к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.**

**I. Общая физическая подготовка**

**1. Координационные физические качества - Челночный бег 3x10 м (сек.)**

Возраст учащихся	Девочки-девушки баллы				
	5	4	3	2	1
10 лет	7,9 и <	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и >
11 лет	7,7 и <	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и >
12 лет	7,5 и <	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и >
13 лет	7,3 и <	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и >
14 лет	7,1 и <	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2-8,6	8,7 и >
15 лет	6,9 и <	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5 и >
16 лет	6,7 и <	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8-8,2	8,3 и >
17 и ст.	6,6 и <	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и >
Возраст учащихся	Мальчики-юноши баллы				
	5	4	3	2	1
10 лет	7,7 и <	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и >
11 лет	7,5 и <	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и >
12 лет	7,3 и <	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и >
13 лет	7,0 и <	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6 и >
14 лет	6,8 и <	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4 и >
15 лет	6,6 и <	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и >
16 лет	6,4 и <	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0 и >
17 и ст.	6,3 и <	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9 и >

**2. Гибкость - наклон вперед, стоя на возвышении (см.)**

Возраст учащихся 10-17 лет и старше	Баллы				
	5	4	3	2	1
Девочки, девушки	-16 и ниже	от -15 до -5	от -4 до +5	от +6 до +15	От +16 и выше
Мальчики, юноши	-11 и ниже	от -10 до 0	от +1 до +10	от +11 до +20	От +21 и выше

3. Скоростно-силовые физические качества - Бросок набивного мяча 1 кг сидя.

Возраст учащихся	Девочки-девушки баллы					Мальчики-юноши баллы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>10 лет</b>	<b>350</b>	<b>310</b>	<b>280</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>380</b>	<b>340</b>	<b>310</b>	<b>280</b>	<b>250</b>
<b>11 лет</b>	<b>360</b>	<b>320</b>	<b>295</b>	<b>270</b>	<b>245</b>	<b>400</b>	<b>370</b>	<b>330</b>	<b>300</b>	<b>270</b>
<b>12 лет</b>	<b>380</b>	<b>340</b>	<b>310</b>	<b>290</b>	<b>265</b>	<b>450</b>	<b>420</b>	<b>390</b>	<b>360</b>	<b>320</b>
<b>13 лет</b>	<b>430</b>	<b>400</b>	<b>345</b>	<b>310</b>	<b>285</b>	<b>470</b>	<b>425</b>	<b>405</b>	<b>385</b>	<b>340</b>
<b>14 лет</b>	<b>480</b>	<b>440</b>	<b>400</b>	<b>365</b>	<b>315</b>	<b>565</b>	<b>515</b>	<b>475</b>	<b>430</b>	<b>400</b>
<b>15 лет</b>	<b>545</b>	<b>500</b>	<b>460</b>	<b>410</b>	<b>365</b>	<b>695</b>	<b>605</b>	<b>540</b>	<b>480</b>	<b>430</b>
<b>16 лет</b>	<b>580</b>	<b>535</b>	<b>485</b>	<b>435</b>	<b>400</b>	<b>795</b>	<b>630</b>	<b>570</b>	<b>510</b>	<b>470</b>
<b>17 и старше</b>	<b>600</b>	<b>550</b>	<b>500</b>	<b>460</b>	<b>430</b>	<b>810</b>	<b>685</b>	<b>600</b>	<b>540</b>	<b>500</b>

4. Силовые физические качества: прыжок в длину с места (см.)

Возраст учащихся	Девочки-девушки баллы				
	5	4	3	2	1
<b>10 лет</b>	<b>171 и &gt;</b>	<b>161-170</b>	<b>151-160</b>	<b>141-150</b>	<b>140 и &lt;</b>
<b>11 лет</b>	<b>181 и &gt;</b>	<b>171-180</b>	<b>161-170</b>	<b>151-160</b>	<b>150 и &lt;</b>
<b>12 лет</b>	<b>191 и &gt;</b>	<b>181-190</b>	<b>171-180</b>	<b>161-170</b>	<b>160 и &lt;</b>
<b>13 лет</b>	<b>206 и &gt;</b>	<b>196-205</b>	<b>186-195</b>	<b>176-185</b>	<b>175 и &lt;</b>
<b>14 лет</b>	<b>221 и &gt;</b>	<b>211-220</b>	<b>201-210</b>	<b>191-200</b>	<b>190 и &lt;</b>
<b>15 лет</b>	<b>231 и &gt;</b>	<b>221-230</b>	<b>211-220</b>	<b>201-210</b>	<b>200 и &lt;</b>
<b>16 лет</b>	<b>241 и &gt;</b>	<b>231-240</b>	<b>221-230</b>	<b>211-220</b>	<b>210 и &lt;</b>
<b>17 и ст.</b>	<b>251 и &gt;</b>	<b>241-250</b>	<b>231-240</b>	<b>221-230</b>	<b>220 и &lt;</b>
Возраст учащихся	Мальчики-юноши баллы				
	5	4	3	2	1
<b>10 лет</b>	<b>186 и &gt;</b>	<b>171-185</b>	<b>156-170</b>	<b>141-155</b>	<b>140 и &lt;</b>
<b>11 лет</b>	<b>196 и &gt;</b>	<b>181-195</b>	<b>166-180</b>	<b>151-165</b>	<b>150 и &lt;</b>
<b>12 лет</b>	<b>211 и &gt;</b>	<b>196-210</b>	<b>181-195</b>	<b>166-180</b>	<b>165 и &lt;</b>
<b>13 лет</b>	<b>226 и &gt;</b>	<b>211-225</b>	<b>196-210</b>	<b>181-195</b>	<b>180 и &lt;</b>
<b>14 лет</b>	<b>236 и &gt;</b>	<b>221-235</b>	<b>206-220</b>	<b>191-205</b>	<b>190 и &lt;</b>
<b>15 лет</b>	<b>251 и &gt;</b>	<b>236-250</b>	<b>221-235</b>	<b>206-220</b>	<b>205 и &lt;</b>
<b>16 лет</b>	<b>266 и &gt;</b>	<b>251-265</b>	<b>236-250</b>	<b>221-235</b>	<b>220 и &lt;</b>
<b>17 и ст.</b>	<b>286 и &gt;</b>	<b>271-285</b>	<b>251-270</b>	<b>236-250</b>	<b>235 и &lt;</b>

5. Пресс (Поднимание туловища из положения лежа на спине)

(Количество раз за 1 мин.)

Возраст учащихся	Девочки-девушки баллы				
	1	2	3	4	5
10 лет	16	20	23	28	37
11 лет	18	22	25	30	39
12 лет	20	24	27	32	41
13 лет	22	26	30	35	43
14 лет	24	28	33	38	45
15 лет	27	30	35	40	47
16 лет	30	33	40	42	49
17 и ст.	33	36	43	45	51
Возраст учащихся	Мальчики-юноши баллы				
	1	2	3	4	5
10 лет	18	22	26	33	43
11 лет	20	24	28	35	45
12 лет	24	26	30	37	47
13 лет	26	29	32	39	49
14 лет	28	31	34	41	51
15 лет	30	33	36	43	52
16 лет	32	35	38	45	53
17 и ст.	34	37	40	47	55

6. Выносливость: бег 1000 (2000) м

Возраст учащихся	Девочки-девушки баллы					Мальчики-юноши баллы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10 лет (1000 м)	5.00,0	5.20,0	5.40,0	6.00,0	6.20,0	4.30,0	4.50,0	5.10,0	5.30,0	5.50,0
11 лет (1000 м)	4.45,0	5.00,0	5.20,0	5.40,0	6.00,0	4.15,0	4.30,0	4.50,0	5.10,0	5.30,0
12 лет (1000 м)	4.30,0	4.45,0	5.00,0	5.20,0	5.40,0	4.00,0	4.15,0	4.30,0	4.50,0	5.10,0
13 лет (1000 м)	4.15,0	4.30,0	4.45,0	5.00,0	5.20,0	3.45,0	4.00,0	4.15,0	4.30,0	4.50,0
14 лет (1000 м)	4.00,0	4.15,0	4.30,0	4.45,0	5.00,0	3.30,0	3.45,0	4.00,0	4.15,0	4.30,0
15 лет (2000 м)	9.20,0	9.40,0	10.00,0	10.20,0	10.40,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0	9.00,0	9.20,0
16 лет (2000 м)	9.00,0	9.20,0	9.40,0	10.00,0	10.20,0	7.45,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0	9.00,0

17 и ст. (2000 м)	8.40,0	9.00,0	9.20,0	9.40,0	10.00, 0	7.30,0	7.45,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0
-------------------	--------	--------	--------	--------	-------------	--------	--------	--------	--------	--------

## II. Специальная физическая подготовка

### 1. Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата) (см)

Возраст учащихся 10-17 лет	баллы				
	5	4	3	2	1
Девочки-девушки	25 и <	26-35	36-45	46-55	56 и >
Мальчики-юноши	35 и <	36-45	46-55	56-65	66 >

### 2. Проплавание дистанции 200 м (комплексное плавание)

Возраст учащихся	Девочки-девушки баллы				
	5	4	3	2	1
10 лет	4.25,00	4.28,00	4.31,00	4.34,00	4.37,00
11 лет	3.55,00	3.58,00	4.01,00	4.04,00	4.07,00
12 лет	3.30,00	3.33,00	3.36,00	3.39,00	3.42,00
13 лет	3.10,00	3.13,00	3.16,00	3.19,00	3.22,00
14 лет	2.53,00	2.56,00	2.59,00	3.02,00	3.05,00
15 лет	2.43,00	2.46,00	2.49,00	2.52,00	2.55,00
16 лет	2.37,00	2.40,00	2.43,00	2.46,00	2.49,00
17 лет и старше	2.30,00	2.34,00	2.37,00	2.40,00	2.43,00
Возраст учащихся	Мальчики-юноши баллы				
	5	4	3	2	1
10 лет	4.00,00	4.03,00	4.06,00	4.09,00	4.12,00
11 лет	3.35,00	3.38,00	3.41,00	3.44,00	3.47,00
12 лет	3.15,00	3.18,00	3.21,00	3.24,00	3.27,00
13 лет	2.55,00	2.58,00	3.01,00	3.04,00	3.07,00
14 лет	2.43,00	2.46,00	2.49,00	2.52,00	2.55,00
15 лет	2.26,00	2.29,00	2.32,00	2.35,00	2.38,00
16 лет	2.21,00	2.24,00	2.27,00	2.30,00	2.33,00
17 лет и старше	2.16,00	2.19,00	2.22,00	2.25,00	2.28,00

### 3. Скольжение на груди («стрелка»)

Возраст учащихся	Девочки-девушки метры/секунды					Мальчики-юноши метры/секунды				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10 -14 лет (м)	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	8,2	7,9	7,6	7,3	7,0
15 лет и ст. (сек.)	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9

### 4. Проплывание 100 м избранным способом

Возраст учащихся	Способ плавания	Девочки-девушки (баллы)				
		5	4	3	2	1
11 лет	100 м батт.	1.42,0	1.52,0	2.01,0	2.11,0	2.21,0
	100 м н/сп	1.45,0	1.56,0	2.08,0	2.18,0	2.28,0
	100 м брасс	2.06,0	2.11,0	2.16,0	2.26,0	2.37,0
	100 м в/ст	1.33,0	1.43,0	1.53,0	2.02,0	2.12,0
	100 м к/пл	1.47,0	1.56,0	2.06,0	2.26,0	2.46,0
12 лет	100 м батт.	1.30,0	1.36,0	1.42,0	1.51,0	2.01,0
	100 м н/сп	1.31,0	1.38,0	1.45,0	1.56,0	2.08,0
	100 м брасс	1.42,0	1.54,0	2.06,0	2.11,0	2.16,0
	100 м в/ст	1.19,0	1.26,0	1.33,0	1.43,0	1.53,0
	100 м к/пл	1.35,0	1.41,0	1.47,0	1.57,0	2.06,0
13 лет	100 м батт.	1.19,0	1.24,0	1.30,0	1.36,0	1.42,0
	100 м н/сп	1.21,0	1.26,0	1.31,0	1.38,0	1.45,0
	100 м брасс	1.30,0	1.36,0	1.42,0	1.54,0	2.06,0
	100 м в/ст	1.11,0	1.15,0	1.19,0	1.26,0	1.33,0
	100 м к/пл	1.24,0	1.29,0	1.35,0	1.41,0	1.47,0
14 лет	100 м батт.	1.14,0	1.16,0	1.19,0	1.24,0	1.30,0
	100 м н/сп	1.15,0	1.18,0	1.21,0	1.26,0	1.31,0
	100 м брасс	1.25,0	1.27,0	1.30,0	1.36,0	1.42,0
	100 м в/ст	1.07,0	1.09,0	1.11,0	1.15,0	1.19,0
	100 м к/пл	1.19,0	1.21,0	1.24,0	1.29,0	1.35,0
15 лет	100 м батт.	1.10,0	1.12,0	1.14,0	1.16,0	1.19,0
	100 м н/сп	1.13,0	1.14,0	1.15,0	1.18,0	1.21,0
	100 м брасс	1.21,0	1.23,0	1.25,0	1.27,0	1.30,0
	100 м в/ст	1.04,0	1.05,5	1.07,0	1.09,0	1.11,0
	100 м к/пл	1.14,0	1.16,0	1.19,0	1.21,0	1.24,0
16 лет	100 м батт.	1.07,0	1.08,5	1.10,0	1.12,0	1.14,0
	100 м н/сп	1.10,0	1.11,5	1.13,0	1.14,0	1.15,0

	100 м брасс	1.18,0	1.19,5	1.21,0	1.23,0	1.25,0
	100 м в/ст	1.02,0	1.03,0	1.04,0	1.05,5	1.07,0
	100 м к/пл	1.12,0	1.13,0	1.14,0	1.16,0	1.19,0
17 лет и старше	100 м батт.	1.05,0	1.06,0	1.07,0	1.08,5	1.10,0
	100 м н/сп	1.08,0	1.09,0	1.10,0	1.11,5	1.13,0
	100 м брасс	1.16,0	1.17,0	1.18,0	1.19,5	1.21,0
	100 м в/ст	1.00,0	1.01,0	1.02,0	1.03,0	1.04,0
	100 м к/пл	1.09,0	1.10,5	1.12,0	1.13,0	1.14,0
Возраст учащихся	Способ плавания	Юноши-мальчики (баллы)				
		5	4	3	2	1
11 лет	100 м батт.	1.30,0	1.39,0	1.49,0	1.59,0	2.09,0
	100 м н/сп	1.34,0	1.45,0	1.56,0	2.06,0	2.16,0
	100 м брасс	1.44,0	1.53,0	2.03,0	2.13,0	2.23,0
	100 м в/ст	1.23,0	1.33,0	1.43,0	1.53,0	2.03,0
	100 м к/пл	1.35,0	1.44,0	1.54,0	2.04,0	2.14,0
12 лет	100 м батт.	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.39,0	1.49,0
	100 м н/сп	1.21,0	1.27,0	1.34,0	1.45,0	1.56,0
	100 м брасс	1.28,0	1.36,0	1.44,0	1.53,0	2.03,0
	100 м в/ст	1.11,0	1.17,0	1.23,0	1.33,0	1.43,0
	100 м к/пл	1.24,0	1.29,0	1.35,0	1.44,0	1.54,0
13 лет	100 м батт.	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0
	100 м н/сп	1.13,0	1.17,0	1.21,0	1.27,0	1.34,0
	100 м брасс	1.20,0	1.24,0	1.28,0	1.36,0	1.44,0
	100 м в/ст	1.03,0	1.07,0	1.11,0	1.17,0	1.23,0
	100 м к/пл	1.14,0	1.19,0	1.24,0	1.29,0	1.35,0
14 лет	100 м батт.	1.06,0	1.08,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0
	100 м н/сп	1.09,0	1.11,0	1.13,0	1.17,0	1.21,0
	100 м брасс	1.16,0	1.18,0	1.20,0	1.24,0	1.28,0
	100 м в/ст	1.00,0	1.01,5	1.03,0	1.07,0	1.11,0
	100 м к/пл	1.10,0	1.12,0	1.14,0	1.19,0	1.24,0
15 лет	100 м батт.	1.02,0	1.04,0	1.06,0	1.08,0	1.10,0
	100 м н/сп	1.04,0	1.06,5	1.09,0	1.11,0	1.13,0
	100 м брасс	1.11,5	1.13,5	1.16,0	1.18,0	1.20,0
	100 м в/ст	57,0	58,5	1.00,0	1.01,5	1.03,0
	100 м к/пл	1.06,0	1.08,0	1.10,0	1.12,0	1.14,0
16 лет	100 м батт.	1.00,0	1.01,0	1.02,0	1.04,0	1.06,0

	100 м н/сп	1.02,0	1.03,0	1.04,0	1.06,5	1.09,0
	100 м брасс	1.09,5	1.10,5	1.11,5	1.13,5	1.16,0
	100 м в/ст	55,0	56,5	57,0	58,5	1.00,0
	100 м к/пл	1.04,0	1.05,0	1.06,0	1.08,0	1.10,0
17 лет и старше	100 м батт.	58,0	59,0	1.00,0	1.01,0	1.02,0
	100 м н/сп	1.00,0	1.01,0	1.02,0	1.03,0	1.04,0
	100 м брасс	1.07,0	1.08,5	1.09,5	1.10,5	1.11,5
	100 м в/ст	53,5	54,0	55,0	56,0	57,0
	100 м к/пл	1.01,5	1.02,5	1.04,0	1.05,0	1.06,0

Приложение № 3

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

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



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на 1	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм	штук	на 1	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на 1	-	-	1	1
4.	Кроссовки	пар	на 1	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на 1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на 1	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на 1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на 1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на 1	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на 1	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким	штук	на 1	-	-	1	1
12.	Шапочка для	штук	на 1	2	1	3	1